

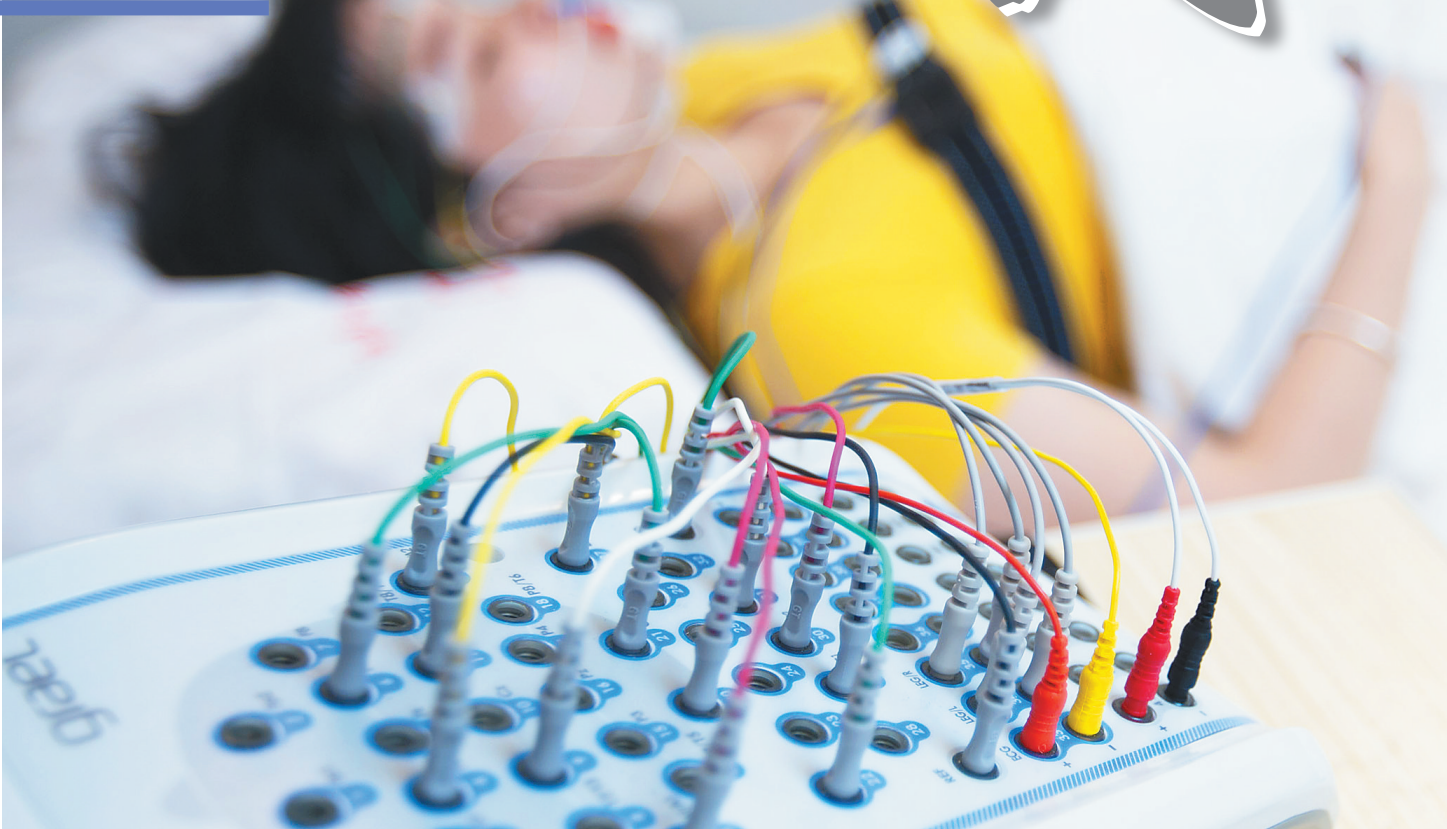
我省首家睡眠综合诊疗专科门诊9个月接诊2000余名患者

## 睡眠“特困户”何以解困

■ 本报记者 马珂 李艳玫

睡觉，看似一件稀松平常事儿，如今却成了很多人每天不得不面对的一道难关。“睡不好”的人越来越多，可很多人并没有意识到这是一种病，也有人想治疗，却求医无门。

睡眠医学作为医学界的新兴学科，还让不少人感到陌生。今年3月开诊的三亚中心医院（海南省第三人民医院）睡眠心身医学中心，是我省首家综合治疗睡眠心身疾病的专科门诊。开诊9个多月，已接诊2000余名患者。



十一月十一日，一名患者在三亚中心医院睡眠心身医学中心接受治疗。

本报记者 武威摄

## 患者不少——

问题日渐突出  
10个人至少3个“睡不好”

## 求医无门——

睡眠系统疾病近百种  
不少患者“乱投医”

## 专家视角——

海归博士：海南是个治疗失眠的好地方

## 专家答疑

## 褪黑素真是“助眠神药”？

■ 本报记者 李艳玫

如今不少人面临失眠问题，市面上助眠产品也越来越多，其中褪黑素类助眠产品尤受消费者欢迎。褪黑素是什么？对睡眠有什么帮助？服用褪黑素需要注意什么？海南日报记者就此进行采访。

三亚中心医院睡眠心身医学中心负责人王配配介绍，褪黑素是由哺乳动物和人体松果体产生的一种胺类激素，具有改善睡眠的作用，目前不同国家对于它的使用规格要求不同，有些国家允许作为膳食添加剂使用，有些国家批准为天然健康食品，我国允许褪黑素作为保健食品原料使用，因此市面上售卖的褪黑素产品属于保健品而非非药物。

褪黑素改善睡眠的作用表现为睡眠和生物钟的调节剂，而不是睡眠的促发剂。它会提醒大脑何时该睡觉，但不会增加人体睡眠时间和睡眠需求，不能增加深睡眠的比例，也不能最终解决睡眠障碍。“随着年龄的增长，尤其35岁以后，人体褪黑素分泌呈下降趋势，适当地补充褪黑素能加快入睡，改善睡眠质量。”王配配说。

对于昼夜节律失调的人，可以服用褪黑素来帮助睡眠。“现代人要面对各种压力，生物钟错位，晚上躺在床上却没有困意的时候可以服用褪黑素来帮助调节生物钟，进而帮助解决昼夜节律失调性睡眠障碍问题。对于长途跨时区飞行出差的人群，也可以服用褪黑素来帮助倒时差。”王配配说。

王配配提示，褪黑素对于改善睡眠具有一定功效，但是其副作用也不容忽视。“褪黑素产生效果的剂量一般是0.3—1毫克，目前市场上售卖的褪黑素补充剂单次服用的剂量超过身体所需，高剂量的褪黑素会产生头疼、晕眩、荷尔蒙分泌失调、噩梦等副作用。褪黑素的服用时间和个体的生物钟有关，需要在专业医师的指导下服用。”王配配说，在我国，褪黑素产品属于保健品，不是治疗性药物，治疗效果有限，而且长期大量食用会带来潜在的身体危害，对于失眠患者，应及时就诊，不建议擅自服用褪黑素来改善睡眠。

高三学生玲玲(化名)这半年来经常整夜睡不着，即便睡着了，一有风吹草动就会惊醒。有时还心慌，喘不上气来，常常是醒来后就无法再次入睡，只能躺在床上等天亮。

深夜，当多数人已沉浸梦乡，王明(化名)震天的呼噜声，吵得全家人都睡不好。怕呼噜扰人的他，从不敢在朋友家过夜。

林翔(化名)每天都忙到晚上11点。为弥补被工作“侵占”的个人时间，他开始报复性熬夜。看剧、玩游戏，稍不注意就到凌晨1点多。放下手机后，躺在床上翻来翻去就是睡不着。

三亚中心医院睡眠心身医学中心负责人王配配，每天面对的这些与睡眠“纠缠”的病人中，有人因抑郁焦虑失眠，有人嗜睡如命，有人是“一大笑就睡过去”，还有人睡觉中打人、骂人、梦游……

现代人睡眠问题越来越突出。中国医师协会睡眠医学专业委员会发布的《2018中国睡眠指数》报告显示，3/4的“90后”在晚上11点后入睡，1/3是在凌晨1点入睡，晚睡晚起的“猫头鹰型”和晚睡早起的“蜂鸟型”作息占到六成以上。世界卫生组织统计，世界上约1/3的人有睡眠问题。中国睡眠研究会2016年公布的睡眠调查结果显示，中国成年人失眠率高达38.2%，超3亿中国人有睡眠障碍，也就是10个人中至少3个人“睡不好”。

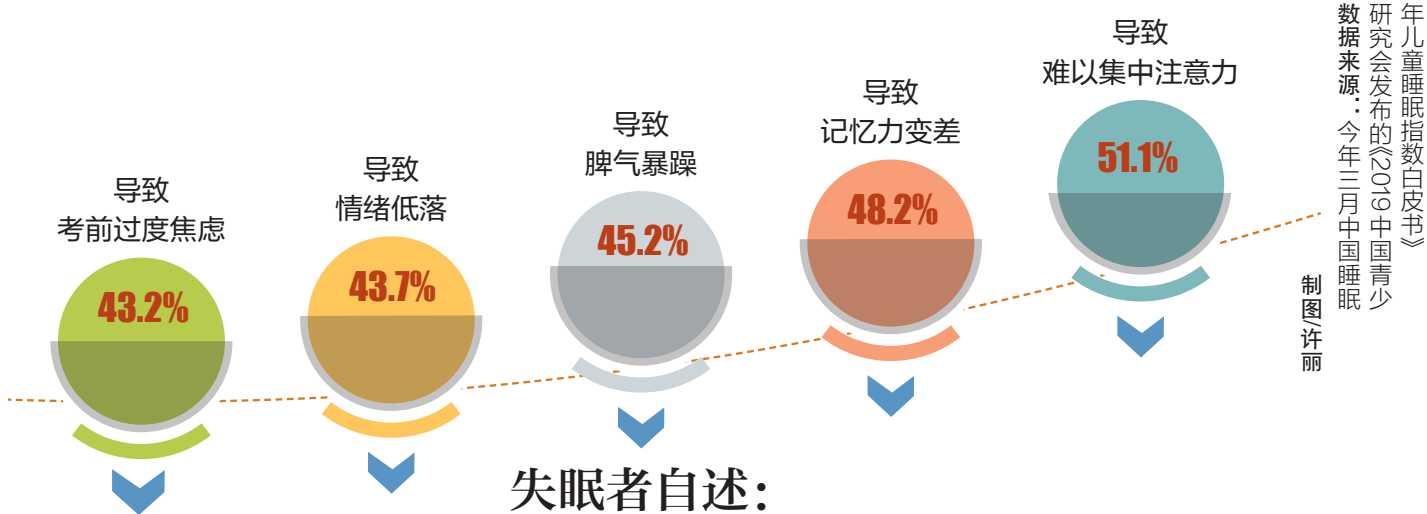
据介绍，目前有关睡眠疾病有上百种，1990年美国睡眠障碍学会发布《睡眠障碍国际分类：诊断和编码手册》(ICSD)囊括了失眠、发作性嗜睡病、睡眠呼吸暂停、睡眠相位后移症候群(表现为晚睡晚起)、夜惊、梦游症等。

“睡不好会引发很多疾病，比如高血压、糖尿病、冠心病等，但多数人并没有足够重视，只试图通过自己的方式解决问题。”王配配说，我国睡眠问题患者就诊率不足1%。

窗帘加厚、戴眼罩和耳塞、一味靠安眠药入睡、猛跑一气希望累得倒头就睡、“借酒消愁”盼着醉后沉睡、打呼噜以为是睡得香……诸多睡眠误区反映很多人健康睡眠意识淡薄。殊不知，这些“偏方”不但不会助眠，反而会扰乱夜间睡眠结构，导致早醒、夜间觉醒，或引发药物依赖。

“睡不好只是睡眠疾病的临床表现，治疗必须找准病因，对症下药。”王配配说，睡眠障碍患者就诊率低的另一个原因是目前综合治疗睡眠的专科稀少。

据介绍，目前国内睡眠治疗科室大约有3000个，但多数是挂在神经内科、心理科、呼吸内科、中医科等专科下，多学科联合的综合睡眠中心还不多。患者“逛科”治疗已成了普遍现象。

青少年儿童  
欠眠后果调查

■ 本报记者 马珂

初见小婷(化名)，觉得她阳光漂亮，很难想象，睡个好觉曾对她而言，是件非常奢侈的事情。

2011年，在三亚上高中的小婷因为身体疾患的痛苦出现失眠，后来疾病治愈了，失眠却越来越重。

“完全没办法入眠，夜深人静的时候，躺在床上翻来覆去，思绪就像放电影一样，怎么也停不下来，任何一点微弱的声音，对我而言都很刺耳。”小婷回忆到，那时每天情绪低落，有气无力。

“印象中，感觉自己曾一周甚至一个月都没有连续睡过4—5小时的觉，一睡着很快就会醒来。”

小婷告诉海南日报记者，那时才发现，原来困到极致就没有困倦感了，连哈欠都打不出来，脾气极度暴躁，什么事情都做不下去，处于崩溃边缘。严重的失眠，使小婷不得不休学，到省外寻求治疗。

“因当时省内没有睡眠专科医院，父母先为我找到四川有睡眠专科的医院，接受完第一次治疗，当我睡了几个小时醒来，那时候觉得没有比睡觉更美好的事情了。”小婷说，她在四川治疗一段时间后，回到三亚恢复学业，后续治疗选在广州有睡眠专科的医院。

“一个月要飞去一次，每次只能就诊10—20分钟，因为距离远，不能每周规律就诊，治疗上只能靠药物。”小婷回想三年来痛苦

的求医之路，几次哽咽：“旅途的奔波，他人的不解，对药物副作用的恐惧经常让我陷入焦虑。”

今年3月，小婷到三亚中心医院（海南省第三人民医院）看病时，看到医院科室介绍里增加了睡眠心身医学中心，“当时高兴得快要哭出来！”她立即去挂了号，预约治疗。

小婷讲述，自己已经失眠了近10年，近几年都是靠安眠药过日子，中午吃1片思诺思，晚上2片思诺思，严重时还要联合其他药物，当睡眠心身医学中心主任王配配第一次给她介绍失眠认知行为治疗和物理治疗时，自己也是非常怀疑的，但随着一周一次的治疗，持续一段时间后，她慢慢

意识到自己对睡眠的多种错误看法，以及常常陷入的无效纠结心理状态和各种补救行为，才是失眠的罪魁祸首。随着治疗的推进，她对自己的情绪有了察觉，不再轻易陷入焦虑恐慌中，几个星期的治疗之后，她改掉了上床后辗转反侧等着入睡、白天补觉等不良睡眠习惯。治疗六周后，药物已经减到每日半片。

“这次治疗另一个意外之喜是学会了调节情绪，不再自己跟自己、老公、孩子较劲，家庭和睦了很多。”小婷现在注意到身边有朋友睡眠不好时，也会主动告诉朋友该怎么调整睡眠，劝朋友去寻求治疗，并主动加入志愿者团队帮助其他失眠的患者。

## 卫生站

这些睡眠误区  
你中招了吗？

每天必须睡够8个小时

正确：睡眠时间因人而异

大多数成年人每天睡6—10个小时就够了。某些短睡眠者的睡眠时间可能会更少。“每天睡够8个小时”只是一个笼统的说法，并不是硬性标准，睡后清醒、精力体力恢复，工作及生活效率好即为合适的睡眠量。

睡前来点小酒助眠

正确：酒精降低睡眠质量

人在喝酒之后往往会感觉到疲倦和昏昏欲睡，于是很多人以为喝酒会有助于睡眠。其实这是一种误区。喝酒对于最初的人睡确实有一定帮助，但是随着酒精的代谢，它往往会在后半夜导致人频繁醒来，睡眠也一直断断续续，造成睡眠整体时间的缩短，甚至引起多梦、浅眠、醒后疲惫。

深度睡眠越多越好

深度睡眠不足，确实会让人有睡不好的感觉。但是，也不能忽视其他睡眠时期。整个睡眠周期中，其它睡眠时期也有其特定作用，可以补充身体在白天不同的损耗。有时候，深睡眠过多反而可能是睡眠出现问题的信号。优质睡眠主要标准是：入睡轻松、睡中香甜、睡后清醒。

打呼噜是睡得香的表现

很多人羡慕头一沾枕头上就开始打呼噜的人，认为打呼噜就是睡得香的表现。但实际上打鼾是睡眠呼吸暂停综合征的一个重要症状。打鼾可引起夜间间断低氧及睡眠片段化，未经治疗可增加高血压、冠心病、糖尿病、高血脂、脑卒中等疾病的风险，年龄不大就会发生心梗、中风等问题，最严重时甚至会在睡眠中猝死。

年龄增长，睡眠欠佳是常态

随着年龄增长，运动量减少，睡眠需求确实逐渐减少。与年轻时相比，总体睡眠变浅，睡眠时间也逐渐减少，这都是很普遍的情况。但是，如果晚上睡醒之后，头脑昏沉、乏力、白天总想打瞌睡，并且，睡眠欠佳状态持续一段时间，大部分时间总是感觉疲惫、难受，就要找医生咨询。

晚上睡不好，白天需要多补觉

正确：按照生物钟规律作息，利用午间30分钟补觉。

频繁无规律地更改睡眠作息，白天多次补觉容易导致生物钟紊乱、睡眠驱动力下降，长期下去还会对生理和心理产生负面影响，而导致慢性失眠。（马珂辑）

## 小贴士

想要睡得好？  
教你小诀窍

良好的睡眠习惯是高质量睡眠的基础：

- 1.规律作息时间；
- 2.睡前减少蓝光刺激。我们夜间使用的电脑、电视、手机都有蓝光，而蓝光有促觉醒的作用，尽量睡前1小时停止使用这些电子设备；
- 3.避免在卧室做无关睡眠的活动，如躺在床上看电视玩手机等；
- 4.睡前放松：上床前可以把心中牵挂之事记录在记事簿上。阅读一些放松的纸质版的休闲读物或听轻音乐或冥想等；
- 5.下午及晚上避免摄入咖啡因含量高的饮品（咖啡、可乐、奶茶、红茶、绿茶等）；
- 6.规律运动，但睡前2小时应避免剧烈运动；
- 7.舒适的环境，温度适宜，光线较暗，寝具舒适等；
- 8.减少白天卧床时间，午休控制在1小时之内。
- 9.早上起床后有意识的接受光照（妥善防晒）。（马珂辑）



健康周刊广告联系：  
18976640822  
投稿邮箱：  
110796597@qq.com