

“医生建议白天尽量不补觉”登上热搜

专家呼吁:培养健康习惯 做健康睡眠第一责任人

“晚上睡不着,白天困到爆。”3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠 人人共享”。当天,#医生建议白天尽量不补觉#登上热搜,其中“失眠患者如果白天补觉或者午睡时间太长,晚上的睡眠驱动力就会不足,从而进一步加重失眠”的建议,引发广大网友对失眠困扰的探讨。有网友是怕什么来什么,担心失眠反而加重了失眠。有不少网友则是怀有“报复性熬夜”的心理,虽然已经困意十足,但就是不睡。还有网友则是靠吃褪黑素来防失眠。

另据中国睡眠研究会日前公布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,我国居民平均睡眠时长为6.75小时。我国居民整体睡眠存在时长不足、质量欠佳等问题。早醒、多梦、睡不着,为什么会越想睡越容易睡不着?每晚睡多久才算睡够?

我国超3亿人有睡眠障碍 女性比男性更易失眠

从白天到夜晚,人们转换于社会、职场、家庭等角色身份中,被各种情绪和压力笼罩。研究显示,有睡眠困扰或情绪困扰的人,会更容易产生夜醒或早醒的烦恼,睡眠与情绪困扰程度越深,夜醒频次越高。

此外,睡不着、睡不醒、睡不好都属于睡眠障碍的症状,我国超3亿人有睡眠障碍,而大约80%有睡眠障碍的人都是睡不着。

专家表示,导致人失眠的通常有三大因素:天生睡眠神经不够坚韧;心理、生理、社会因素的影响;对失眠采取了错误的应对方式,比如睡不着就在床上硬躺着,久而久之,只要一躺在床上就变得清醒,形成了慢性失眠。

国内外最新的临床调查显示,女性失眠率是男性的1.4至2倍。随着激素水平的变化,女性失眠发生率不仅可能会升高,且失眠相关症状也有可能加重,专家建议及早干预和治疗。

造成女性更容易睡不好的原因是多方面的,包括更年期等生理周期等,而女性长期的失眠除了会导致内分泌进一步失调,还会诱发心脏病、高血压、糖尿病、免疫力低下、记忆下降、脱发、皮肤松弛等。

每天睡7-8小时才算睡够? 说法没问题,但因人而异

人的一生中,睡眠占了很大的篇幅,如果睡的时间不够还可能威胁生命。相关研究显示,成人每日平均睡眠时间最好保持在7-8小时。

这种说法没问题,但这是统计学意义上的平均睡眠时间,具体到个人身上其实大有差异。

那怎么判断自己睡没睡够呢?这时候可以跟着自己的感觉走:睡醒后精力、体力是否得到恢复,睡醒后头脑是否清醒,睡醒后工作学习是否有效率。

当上述这些都可以用“是”来回答,那就说明你睡觉的时长应该是够了,所以没必要非逼着自己睡够8小时。

当然优质的睡眠不仅需要足够的睡眠时长,也需要有好的睡眠质量,所以要想睡眠质量好,足够长的深度睡眠必不可少。

培养健康习惯 做健康睡眠第一责任人

关于如何培养健康睡眠,中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林从专业角度给出了很多建议。

首先,白天多晒太阳有助于提升睡眠质量。大脑松果体分泌褪黑素有助于



图文无关。

缩短入睡时间,改善睡眠质量,减少睡眠中觉醒次数,延长深睡眠。而褪黑素的分泌受到光线的影响,白天暴露在阳光中,褪黑素分泌被抑制;白天抑制得越好,晚上释放得越好,睡眠质量也更高。晚上睡眠环境要暗,睡觉不建议开灯。有研究显示,长期开灯睡觉会增加糖尿病、高血压患病风险。

其次,睡前远离电子产品。陆林介绍,美国科学家曾组织两组研究对象在睡前浏览同样的信息。不同之处在于,一组研究对象通过手机、平板电脑等电子产品来获取,另一组通过报纸等纸质读物来获取。结果显示,后者普遍比前者睡眠质量高。“这是因为电子产品屏幕产生的蓝光会刺激视神经,进而影响睡眠。”陆林说。

最后,每天要保持规律运动。运动能促进人体代谢,提高大脑在白天的灵活性。“白天脑子越清醒,晚上睡眠越好。”陆林以步行举例,建议老年人每天步行8000~10000步,年轻人15000~18000步。许多年轻人喜欢游泳、打球等,这类运动每天进行1个小时较为适宜。从各国目前的研究来看,有氧运动比无氧运动更有助于睡眠,在公园等自然环境中的室外运动比健身房运动更佳。

熬夜后适当补觉有益健康 时长不宜超过2小时

医疗、传媒等行业从业者中有部分人需要上夜班。不少企业从业人员也常常要熬夜加班。这类不得不在白天补觉的人群,应该怎样休息才能更好地维护健康?对此,上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症主任李庆云表示,对于因倒班需要将睡眠放到白天的

情况,最重要的是为自己营造好的睡眠环境,如配置遮光性较好的窗帘、为窗户安装多层玻璃减少外部噪声干扰等,睡前适当运动也有助于睡眠。

对于因熬夜需要在次日补觉的情况,张斌表示,适当补觉有益健康,但时间不宜超过2小时。张斌分享了一个小窍门:夜里睡觉前可将窗帘留一条缝,到了白天光线就会从缝里照射到室内,随着光线越来越强,人通常会在适宜时间被唤醒。光唤醒的方法会比闹钟唤醒更有助健康。

减少咖啡、茶等含咖啡因饮料的摄入量。睡前3小时,不要进行剧烈体育锻炼、不要过量进食或饮水。

选择合适的枕头。喜欢仰着睡的,尽量选择低一些的枕头,可以选择5厘米以下的;喜欢侧着睡的,可以选择高一些,在10厘米以上的枕头。女性一般要选更低一些的枕头,男性可以选择稍微高一些的枕头。在高度相同的情况下,尽量选择透气性好的枕头。要是条件允许,还是建议去实体店试用一下再购买。如果是网购来的枕头先别着急洗,最好试一下再做决定。

不管睡眠好坏,尽量固定时间上下床。建议晚上10:30~11:30左右上床,早6:00~7:00左右起床,调整好生物钟。不管是否睡够,白天尽量不补觉。建议白天适量进行快走、慢跑等有氧运动,促进睡眠。不管能否睡着,上床后尽量放松。越怕失眠越紧张,也就更容易失眠。可通过腹式呼吸等方式放松,减少焦虑情绪。

如果长期存在睡眠问题,建议咨询睡眠医学专家,进行评估和诊断。祝你每晚都睡个好觉。

□综合湖南日报、健康报

热线关注

达州晚报
我帮你

05

星期五
2024年3月22日

2382258

□主编:杨波
□编辑:何双将
□美编:何双将

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。



掌上达州