

# 世界睡眠日

健康睡眠·人人共享

“睡前刷抖音晚上睡不着怎么办?”“请问每天的健康睡眠是多长时间?”“作为加班族如何改善睡眠?”……近日,市第四人民医院专门组织睡眠医学专家先后走进迎宾公园广场、黄海社区卫生服务中心和盐城师范学院,围绕第24个世界睡眠日主题,开展广场公益宣传和睡眠科普讲座进社区、进校园及义诊活动,正确引导社会公众——

## 共同关注睡眠健康

□记者 姜琰 陶秋凤

“作为我市较早将睡眠医学作为独立学科的综合性科室,市第四人民医院睡眠医学中心集睡眠障碍预防监测、诊断治疗、教学科研为一体,致力于解除市民睡眠困扰。”日前,市四院主任医师、睡眠医学科主任周爱华告诉记者,为促进全民睡眠健康,落实健康中国行动,引导社会大众加强对睡眠健康的关注,该院围绕第24个世界睡眠日主题“健康睡眠·人人共享”,积极开展广场义诊咨询、社区睡眠健康讲座、大学科普讲座及义诊等系列活动,进一步提升群众对睡眠疾病的认识,培养健康睡眠的理念,改善睡眠质量,降低心理、精神疾病发生风险。

“活动期间,我院医学睡眠科与精防科、医务科、护理部、公共卫生科、药学部多部门合作,在迎宾公园为市民提供免费的睡眠咨询、血压血糖测量等健康惠民服务。”活动现场,市四院医学睡眠科副主任鲍喜燕热情地解答了市民提出的睡眠健康问题,并给予有诊疗需要的居民科学、专业的睡眠健康指导;医学睡眠科的医护人员还带领在场居民一起放松心情、练习做乐眠操……

与此同时,该院通过在活动现场悬挂横幅、摆放展板、发放睡眠知识手册、小礼品等方式积极宣传睡眠健康。本次广场义诊活动累计接受咨询30多人次,免费测量血压、血糖100余人次,发放宣传手册100余份,受到在场居民的一致好评。此后,该院睡眠医学科、精防科、公共卫生科还专门前往黄海社区卫生服务中心开展社区睡眠健康科普讲座。鲍喜燕医师以“你睡的好吗?”为主题,深入浅出、图文并茂地为在场居民讲解健康睡眠的相关知识。讲座结束后,医护团队现场答疑解惑,并为居民免费测量血压、血糖、发放宣传手册,吸引了很多市民前来寻医就诊。

3月20日下午,周爱华主任医师带领睡眠医学专家团队走进盐城师范学院,围绕大学生常见心理及睡眠问题开展健康科普知识讲座。讲座后,周爱华、乐守江、马超群、鲍喜燕四位医生专门为大学生提供一对一的咨询,解答心理、睡眠相关困惑,指导学生如何进行睡眠管理、情绪调适并给予心理疏导。本次一对一口腔咨询活动共接待大学生20余人。

近年来,市第四人民医院睡眠医学中心应用国际先进的多导睡眠监测仪进行监测,专业睡眠监测技师对其



市第四人民医院开展世界睡眠日公益活动现场。(市四院供图)

结果进行准确分析、判读,为发作性睡病、睡眠呼吸暂停、快速眼球运动睡眠期行为紊乱、周期性肢体运动障碍等睡眠疾病提供客观的诊断依据,并利用多功能滴定呼吸机为睡眠呼吸障碍患者提供有效治疗。同时,运用物理治疗+心理治疗+药物治疗等综合治疗手段解决各类睡眠问题,如认知行为疗法、失眠治疗仪、反馈放松系统、经颅磁刺激治疗等方法相结合治疗失眠障碍、各类精神疾病(焦虑、抑郁)相关睡眠障碍等。

为充分彰显公立专业医疗机构的社会公益性,市四院切实履行公益健康服务职能,不仅在医院本部开设睡眠医学中心,而且在院外的盐城华邦西厦开设了市心理咨询中心,面向不同年龄层次市民提供改善睡眠质量和心理健康等问题的就诊和咨询服务。据悉,市心理咨询中心除了由市四院16名专家坐诊外,还特邀南京脑科医院专家定期督导,让市民在家门口就能坐享专家健康服务。有需要的市民可拨打88880116或18921889095进行睡眠健康热线咨询。

“设立睡眠医学中心和院外心理咨询门诊,是市第四人民医院积极贯彻落实市委、市政府‘办人民群众放心的医疗卫生’要求,用心用情做好暖民心、解民忧的健康惠民举措。”市四院相关负责人表示,该院安排睡眠医学诊疗团队常态化开展专家坐诊,全面满足群众睡眠健康和心理健康需求,提高全民健康素质。

“随着社会多元化,人们承受的压力增大,睡眠问题也日益增多。因此,睡眠健康值得社会共同关注。”周爱华表示,健康睡眠与人们生活息息相关,睡眠质量直接影响生活质量幸福指数。良好的睡眠可以补充人体能量、增强免疫力、促进正常代谢、使身心得到充分休息。

“日常生活中几乎人人都体验过失眠,多数人偶尔有一两次睡眠困难,这是正常现象。”鲍喜燕说,但一个人如果经常睡不好,出现入睡和维持困难、醒得早,就是失眠了。经常失眠的人群应抽空去专业医疗健康机构看看睡眠医学专家。这不仅可以使自己的睡眠更健康,而且还能提高生活质量。

市四院多位专家指出,晚餐吃得过晚过饱,临睡前运动、玩手机等不良生活习惯,会使大脑过度兴奋错过最佳入睡时间,导致睡眠质量不好。同时,某些降压药、利尿剂等药物使用后若出现失眠,应及时咨询专科医生,必要时调整用药方案。专家提醒市民,大部分睡眠障碍均可靠自我调节来缓解,生活习惯的小改变可帮助人更快入睡,比如早睡一小时、听首轻音乐、喝杯温牛奶、勿暴饮暴食、睡前勿剧烈运动、减少电子产品使用时间等。

本次世界睡眠日,该院通过多种形式、内容丰富的宣传活动,为不同人群提供针对性的睡眠指导、心理咨询,引导群众关注睡眠、关注健康,养成良好的睡眠习惯,提高群众心理健康素养,促进身心健康水平的提升。



## 如何提高睡眠质量

市民金先生来电:我已经有一段时间睡眠不是很好了,夜里经常容易醒,不容易入睡,请问有什么办法能够改善吗?

市第四人民医院主任医师、睡眠医学科主任周爱华解答:舒适安静的睡眠环境能减少夜间觉醒的可能性,确保卧室很舒适而且不受光线和声音的干扰。锻炼可以帮助减轻入睡困难并加深睡眠,但睡前3小时避免剧烈运动;可以制定锻炼时刻表,一般为有氧运动,如快走、打太极拳、跳绳、踢毽子等。

临近睡眠时避免摄入过多的食物和液体,也避免饥饿入睡;饥饿或过饱都会影响睡眠,就寝前喝太多水可能影响睡眠。咖啡因类饮料和食品会引起入睡困难、夜间觉醒及浅睡眠,即使是早些使用咖啡因也会影响夜间睡眠。

饮酒虽然能帮助紧张的人更容易入睡,但酒精的半衰期短,会引起反弹性失眠和觉醒,也可能因为饮酒导致脱水而醒来。尼古丁是一种兴奋剂,当有睡眠障碍时,尽量不要在夜间抽烟。不要在床上做与睡眠无关的活动,不赖床,养成良好的睡眠节律同一时间起床,同一时间就寝。

不管夜间睡眠的质与量是否完美“达标”,只要第二天规律起床时头脑清晰、不困乏,工作、学习有效率就不算失眠。睡眠不是意志力能决定的,当躺在床上无法入睡时,千万不要强迫自己睡着,这样只会将问题变得更糟;相反,我们可以离开床,甚至离开卧室,做一些能让自己平静下来的事情,如听轻音乐、阅读等,直到有困意或感到困倦时再上床,注意不要做过于兴奋的活动。

白天保持清醒可以累积睡眠债务,增加睡眠压力和入睡的动力,有利于睡眠节律的恢复;如果一定要午睡别超过半小时,超过半小时会有睡眠惯性,在醒来时会经历迷糊和混乱的感觉;晚上为睡眠做所谓的准备,实际上是提醒自己可能睡不着,而一旦晚上没有条件做准备时,会产生预期性的焦虑,从而导致失眠,所以不做准备才是最好的准备,尽可能保持自然入睡。