



夜深人静,有人刷着短视频舍不得入睡;凌晨微光,有人辗转反侧难以入眠。“睡个好觉”,这件本应自然而然的事,正成为越来越多人的健康期盼。近日,市第四人民医院组织医学睡眠科专家走进直播间和社区,正确引导社会公众——

关注睡眠健康 拥抱美好生活

□记者 姜琰 杨扬



图为活动现场(市第四人民医院供图)

睡眠是健康的基石,更是美好生活的底气。今年3月21日是第26个世界睡眠日,主题是“优质睡眠·美好生活”。为普及科学睡眠知识、守护居民睡眠健康,市第四人民医院精心策划系列主题活动,通过线上直播科普、线下社区讲座、公益义诊等多种形式,精准对接不同人群需求,覆盖听众、社区居民等千余人次,收获广泛好评。

3月19日,该院医学睡眠科副主任鲍喜燕走进直播间,围绕睡眠质量科学判断、睡眠障碍信号识别、助眠技巧实操等核心内容,用通俗易懂的语言拆解“睡眠密码”。她特别提醒,夜间鼾声响亮且不规律并非“睡得香”,而是睡眠呼吸暂停综合征的危险信号,长期忽视会诱发高血压、心脑血管疾病等健康问题。睡眠中呼吸反复暂停的患者按照病因分为中枢性和阻塞性两种,后者诊断为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,常因肥胖和上气道梗阻导致,睡眠中“鼾声如雷”,气道反复塌陷,造成间歇性缺氧,甚至憋醒。夜间缺氧会引发交感神经兴奋,导致晨起头痛、白天嗜

睡,长期可诱发高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病,甚至增加夜间猝死风险。

入睡难、容易醒,老年人睡眠怎么改善?在亭湖区新洋社区,该院医学睡眠科副主任张琴结合中老年人睡眠浅、易醒、入睡困难等生理特点,开展专题讲座,系统讲解睡眠的健康意义、常见睡眠障碍类型、科学助眠方法及多导睡眠监测的临床应用,现场示范放松技巧,同步发放睡眠健康宣传手册与定制小礼品,给出专业指导,呼吁大众从生活细节入手养成健康睡眠模式。她建议,大家应建立规律的睡眠作息,坚持每天固定上床与起床时间,以此有效调节人体生物钟,筑牢睡眠健康的基础。同时要精心打造舒适的睡眠环境,保持卧室处于黑暗、安静、凉爽的状态,可借助风扇或白噪声设备营造适宜入眠的氛围。

“世界睡眠日”当天,市第四人民医院组织医学睡眠科、公共卫生科、精神病防治科多科室医护团队,走进新洋社区苏东翡翠园开展公益义诊。现场设置睡眠咨询、血压血糖检测、健康宣教等专区,医护人员为居民一对

一解答睡眠困扰,带领大家练习舒缓助眠的乐眠操,把健康服务精准送到居民家门口。“不出小区就能看专家,还学到了助眠方法,这样的活动太实在了!”参与义诊的居民王阿姨连连点赞。

睡眠障碍已成为全球性公共卫生问题,如何识别睡眠问题、走出认知误区、科学寻求帮助?省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华表示,常见的睡眠困扰可分为三大类:“睡不着”“睡不好”“睡不醒”,每一类背后都可能隐藏着不同的健康隐患。

“‘一夜无梦才是高质量的睡眠’是常见误解。做梦是正常的生理现象,在整夜睡眠中,大多数人会做多个梦,但并不是所有的梦都会被记住。做梦是大脑在睡眠中处理重要信息的标志,一般不会损害睡眠质量。”他解释,真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的、能使人从睡眠中惊醒的梦境,其会破坏睡眠连续性,导致睡眠质量下降。长期做噩梦可引发焦虑、抑郁等情绪问题,加重心理负担。如果频繁被噩梦惊醒,并影响白天的状态,建议寻求专业医生的帮助。

从国家层面要求地市至少设立一家睡眠门诊,到人社部设立“睡眠健康管理师”新工种,再到多地建设睡眠医学中心,睡眠健康已上升为全民健康的重要议题。周爱华表示,此次系列活动的圆满落幕,不是终点而是新的起点。未来,医院将持续发挥精神卫生与睡眠医学专科优势,常态化开展进社区、进学校、进机关的睡眠健康科普活动,完善睡眠门诊诊疗服务,加强多学科协作与基层医疗帮扶,让科学睡眠理念深入人心,让“睡个好觉”不再是市民的奢侈品。



如何保证深度睡眠

家住亭湖金品花园的居民陆爹爹来电:最近总是睡不好,白天精神状态欠佳,请问有什么方法改善方法?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:很多人困惑“睡够8小时仍疲惫”,核心原因是深度睡眠不足。深度睡眠是身体修复、记忆巩固的关键,成年人每晚需保证1.5~2小时。无需依赖药物,掌握以下简单方法,就能有效提升深度睡眠质量,帮你告别“无效睡眠”。

调整睡前习惯,给身体“入睡信号”。睡前1小时远离手机、电脑等电子产品,屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌,打乱睡眠规律。可选择阅读纸质书、听舒缓白噪声,或用温水泡脚,帮助身体放松,引导进入深度睡眠。同时避免睡前1小时进食、剧烈运动,减轻身体负担。

固定作息,稳住睡眠规律。规律作息是提升深度睡眠的核心,尽量每天固定时间入睡、起床,即使周末也不熬夜、不赖床。长期坚持能让身体形成条件反射,到点就会自然进入睡眠状态,减少浅睡眠时长,延长深度睡眠周期。

优化睡眠环境,打造“助眠空间”。睡眠环境需保持黑暗、安静、凉爽,光线过亮、噪音过大都会干扰深度睡眠;选择软硬适中的床垫和高度合适的枕头,保证睡眠时身体舒展;室温控制在18℃~22℃,更利于身体进入深度放松状态。

此外,白天适度运动、避免长时间卧床补觉,也能间接提升深度睡眠质量。坚持以上方法,让身体形成良好的睡眠习惯,就能轻松拥有高质量的深度睡眠,醒来精力充沛、身心舒畅。