

3·21世界睡眠日:

# 科学应对睡眠障碍 医生专家支招睡个好觉



睡眠监测室。



冯双双在与患者家属沟通病情。茂名晚报记者陈琴 摄

**茂名晚报 记者宁钰燕 陈琴** 随着生活节奏加快、工作压力增大,睡眠障碍已成为困扰现代人的普遍问题。中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群中,存在睡眠困扰的比例高达48.5%。这意味着,近半数成年人正经历着不同程度的睡眠问题。

3月21日世界睡眠日来临之际,记者专访了茂名市人民医院呼吸与危重症医学科一区主治医师冯双双,就公众关心的睡眠问题进行深入探讨。“近年来,越来越多的患者意识到睡眠障碍是一种疾病,主动到医院寻求专业帮助,这是非常积极的转变。”冯双双表示。

## 破除睡眠误区,“数羊”“喝酒”不助眠

“数了1000只羊还是睡不着”“喝点酒助眠”……这些广为流传的“助眠妙招”,在医学专家看来却是误区。

“喝酒助眠是最普遍的睡眠误区。”冯双双明确指出。她解释,酒精虽能让人快速产生困意,但会严重破坏正常的睡眠结构。它会抑制深度睡眠和快速眼动睡眠,导致睡眠变浅、易惊醒、多梦、早醒,醒来后反而更加疲惫。长期依赖酒精入睡,不仅会形成酒精依赖,还会加重打鼾和睡眠呼吸暂停症状,甚至损伤肝脏和神经系统,让失眠问题愈演愈烈。

至于“数羊助眠”,冯双双表示这更是因人而异,甚至只有少数人适用。对大多数人而言,数羊不仅无效,反而会加重失眠。“数羊是机械、重复的刻意计数,会让大脑持续保持专注和紧张状态,无法真正放松,反而激活大脑皮层,加剧焦虑,结果越数越清醒。”她强调,真正有效的放松方式是让大脑放空,而非刻意做任务式的行为。

## 三大群体睡眠障碍各异,需对症下药

据了解,失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人甚至是“心病”导致失眠。目前,失眠人群主要集中在备考学生、职场中青年和老年人三大群体,其症状表现和应对策略各有不同。

备考学生的睡眠障碍主要诱因是考试压力、学业焦虑和作息紊乱,部分学生会出现考前应激性失眠。“他们主要表现为入睡困难、浅眠多梦、晨起疲惫、注意力下降。”冯双双建议这类人群要固定作息,不熬夜,睡前1小时停止高强度学习。下午后不碰咖啡、浓茶、功能饮料。睡前做深呼吸、轻度拉伸,卧室仅用于睡觉,不把书桌、书本放在床边。

职场中青年多表现为入睡困难、睡眠碎片化、早醒,常伴随焦虑型失眠。主要因为工作压力、情绪内耗、加班熬夜、睡前处理工作或刷手机,部分人还存在应酬饮酒、作息不规律问题。“建立清晰的‘工作睡眠边

界’,下班后尽量断开工作消息,不把焦虑带上床;白天保持规律运动,睡前3小时不做剧烈运动;减少睡前应酬和刷手机,用冥想、听白噪音替代。”冯双双支招道。

老年群体则表现为睡眠浅、易早醒、夜间多次醒来,总睡眠时间缩短。“这其实是正常的生理变化,并非病态失眠。”冯双双解释,这是因为老年人褪黑素分泌减少,睡眠周期天然变短,同时基础疾病如关节痛、高血压、起夜频繁等也会干扰睡眠。她建议白天适度晒太阳促进褪黑素分泌;午觉控制在30分钟内,避免久睡;睡前少喝水减少起夜;积极管控基础病;同时坦然接受“睡眠变少变浅”的生理规律,不强迫自己睡够年轻时长。

## 睡前远离电子产品,守护优质睡眠

睡前玩手机,甚至抱着手机入睡,已成为不少年轻人的常态。对此,冯双双提醒,电子产品对睡眠存在明显负面影响。其发出的蓝光会抑制褪黑素分泌,打乱生物钟;刷视频、玩游戏等会让大脑持续兴奋,难以进入睡眠状态;半夜醒来查看手机,易造成二次入睡困难,导致睡眠碎片化;长期睡前使用电子产品还会形成心理依赖,破坏卧室的睡眠环境属性。

为此,医生给出极简睡前助眠建议,便于公众记忆和执行:睡前30分钟,停用手机、电脑等电子产品,调暗室内光线,可通过深呼吸进行放松;上床后不数羊、不想烦心事,不刻意强迫自己入睡,保持舒适姿势安静休息即可;半夜醒来不要查看时间和手机,继续静卧放松,若10分钟仍无法入睡,可起身稍作活动,待有困意时再上床休息。同时,睡前坚决不饮酒助眠,不饮用咖啡、浓茶、奶茶等刺激性饮品,不在床上进行学习、工作、娱乐等与睡眠无关的活动。

