长沙市中医医院(市八医院) 星沙时报 联合主办

# 掌握正确睡眠“姿势” 美美地睡一觉

## 今日是世界睡眠日，长沙市中医医院（长沙市第八医院）神经内科专家教你远离睡眠误区

◎星沙时报记者 林畅 见习记者 杨源 通讯员 粟青梅

每年的3月21日是世界睡眠日。今年世界睡眠日的中国主题是“健康睡眠 益智护脑”。昨夜你睡得好么?人类1/3时间处于睡眠中,睡眠是人类不可缺少的生理需要。日常生活中,“睡不着、睡不好、睡不醒”正成为人们比较普遍的一种睡眠状态。近日,记者采访了长沙市中医医院(长沙市第八医院)神经内科专家,教你走出睡眠误区。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院内二科(神经内科)主任李艳芳在病房查房。 林畅 摄

### 警惕“睡不着” 娭毑睡眠中呼吸暂停1分钟

今年68岁的苏娭毑有高血压病史，常常出现头晕头痛现象,近几个月的血压更是居高不下。日前,她因为头晕不适入住长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院。

“苏娭毑入院时血压高达185/90mmHg，给予联合降压治疗，血压仍控制不好。经询问,原来苏娭毑一直受失眠困扰,长时间睡不着,这才住到我们科。”东院内二科(神经内科)主任李艳芳介绍,考虑到苏娭毑的具体情况,采用了多导睡眠仪(一种常用的睡眠诊断方法,用专业仪器对人的睡眠进行整晚监测)监测其睡眠后,发现她患有重度睡眠呼吸暂停低通气综合症。

通过监测发现,苏娭毑鼾声数达756次,平均每次打鼾时间6.7秒,打鼾时间共83.8分钟,占睡眠时间的18.1%;呼吸骤停低通气指数83.7,最长呼吸暂停62.5秒。

“也就是说，睡眠当中她有将近一分钟没有呼吸。诊断结果是重度睡眠呼吸暂停低通气综合症,以阻塞性为主。”李艳芳解释说。随即，她建议苏娭毑侧卧位入睡,并使用无创呼吸机治疗。一个月后,苏娭毑的睡眠质量明显好转,配合降血压药,血压也降至正常。

据悉,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是一种病因不明的睡眠呼吸疾病,临床表现有夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症及交通事故,甚至出现夜间猝死。因此OSAHS是一种有潜在致死性的睡眠呼吸疾病。

“针对睡眠障碍，目前一般采用整夜多导睡眠监测检查。”李艳芳提醒,市民要关注自己的睡眠状况，连续出现睡眠质量不佳等问题,需及时检查。她建议,人们在日常生活中应定期检测自身的睡眠状况,除了养成良好的睡眠习惯之外，如遇长时间打鼾等症状严重,睡眠不佳,切莫拖延,及时就医,以免对人体造成更多伤害。

### 正视“睡不好” 男子因焦虑抑郁而失眠

当你觉得自己睡不好的时候,并不一定是真的睡不好,可能还有其他原因。50岁的杨先生就遇到了这种情况。“总是心神不安,感觉浑身不适,晚上还睡不好。”杨先生来到长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院,向医生诉说了自己的痛苦感受。

“我感觉自己身体有问题,时而胸口闷、时而脑袋晕、时而腿脚疼，可是到很多医院做了各项检查,都说身体没问题,我还总是失眠。”听杨先生诉说后,李艳芳让其进行多导睡眠监测,结果显示睡眠并无问题。

通过进一步询问,李艳芳发现杨先生存在一定程度焦虑抑郁问题。在施以抗焦虑的药物及心理治疗后，杨先生觉得自己睡得好了,身体也没有各种不适了。

“失眠是患者对睡眠时间或质量不满足，并影响日间社会功能的一种主观体验。”李艳芳解释,失眠是常见的睡眠问题，在成人中符合失眠症诊断标准者占10%至15%,且呈慢性化病程，近半数严重失眠者可持续10年以上。睡眠不好主要表现在入睡困难、维持睡眠障碍、早醒、睡眠质量下降、睡眠总时长减少并伴随日间功能障碍。其中,日间功能障碍包括疲劳、情绪低落或躯体不适、认知障碍等。

有的人总是自我感觉睡得不好,睡眠质量不高,这个时候,可以自行做一个评估。如何判断失眠呢?李艳芳介绍,在一个适宜的环境下,躺下后超过30分钟仍然不能入睡,睡不了整觉,半夜醒来超过2次,总时长少于6小时,持续时间2周以上,或早起后疲倦,日间打瞌睡,工作效率低下,就要考虑失眠。

李艳芳提醒，应该正视自己睡不好的问题,如果总是感觉自己睡得不好,首先需要自己调节情绪,规律作息，如果只是偶尔一晚两晚没睡好,不必担心,但如果自己无法调整,造成睡眠不足严重影响工作生活时间超过两周,还是需要去看医生。

### 杜绝“睡不醒” 规律作息很重要

周末睡懒觉把工作日缺的觉补回来,是当下很多年轻上班族的一种习惯。在不少人看来,工作日上班压力大,每天早起挤地铁上班打卡,下班可能还要加班、应酬,或是玩玩手机,那就更得压缩睡眠时间。一到周末就索性睡个懒觉,把失去的睡眠补回来,甚至在家躺一整天,整个是睡不醒的状态。

在李艳芳看来，周末补觉嗜睡,此种睡不醒的状态实属误区。

“工作压力大，难得周末休息一下，早上多睡一会儿是可以的,有助于缓解疲劳,改善一下身体状态,不过规律作息还是很重要的。”李艳芳提醒,一定要避免工作日睡眠少、休息日睡不醒的误区。

“良好睡眠能促进大脑发育生长,消除疲劳,恢复精力、体力,对记忆力有明显的保护作用。”李艳芳提醒,要想改正睡眠状况需要注意做到以下几点：规律作息按时睡,规律作息非常重要,不要轻易熬夜，每天尽量保证7小时睡眠;不做其他专心睡,睡觉时不干其他事情如玩手机等；把握时段准时睡,要按照人的生理规律作息。

此外，白天进行适量运动,睡前泡脚或喝适量牛奶。提前调暗卧室灯光,强制自己不要玩手机等等，都有助于改善睡眠。“实在睡不着时也无需强迫自己,可以起床走动一下,再躺下休息。”李艳芳建议道。

相关新闻

### 睡眠讲座 解答睡觉难题

星沙时报讯（记者 林畅 通讯员 粟青梅）3月21日，长沙市中医医院（长沙市第八医院）举行“健康睡眠,益智护脑”主题讲座活动。

今日下午2:30—5:30,在医院东院区(位于长沙市芙蓉区五一大道39号)药剂楼4楼会议室,3名专家在现场进行健康讲座,内容包括东院内二科主任、主任医师李艳芳主讲的《睡眠障碍的诊疗》,内二科主治医师刘禹潇主讲的《多导睡眠监测技术的应用与华西进修体会》，内二科主管护师谭金芝主讲的《健康睡眠,幸福之源》。

据悉，东院内二科于2018年7月中旬引进多导睡眠监测,目前已完成全夜多导睡眠监测130余例，其中70例存在AHI指数（指每小时睡眠内呼吸暂停加上低通气的次数)明显增高,25例存在重度阻塞性睡眠呼吸暂停,4例REM(快相睡眠)期行为异常。结合多导睡眠监测结果、量表评估、临床症状,对患者进行个体化治疗,能有效改善患者睡眠质量。

## 世界睡眠日，教你如何睡好觉

### 警惕“睡不着”

**症状** 夜间打鼾、呼吸暂停、白天嗜睡。

**影响** 引起夜间低氧和高碳酸血症，可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等,甚至出现夜间猝死。

**建议** 在日常生活中应定期检测自身的睡眠状况,养成良好的睡眠习惯,如遇长时间打鼾等症状严重,应及时就医。

### 正视“睡不好”

**症状** 躺下后超过30分钟不能入睡，半夜醒来超过2次，总时长少于6小时,持续时间2周以上。

**影响** 入睡困难、维持睡眠障碍、早醒、睡眠质量下降、睡眠总时长减少；日间疲劳、情绪低落、躯体不适、认知障碍等。

**建议** 调节情绪,规律作息;如果造成睡眠不足严重影响工作生活时间超过两周,应及时就医。

### 杜绝“睡不醒”

**症状** 周末补觉嗜睡,甚至在家躺一整天,整个是睡不醒的状态。

**影响** 良好睡眠能促进大脑发育生长,消除疲劳,恢复精力、体力,对记忆力有明显的保护作用,睡得过多可能适得其反。

**建议** 规律作息按时睡,不要轻易熬夜,每天保证7小时睡眠;不做其他专心睡,睡觉时不干其他事情如玩手机等;把握时段准时睡,要按照人的生理规律作息。

制图/杨赛军