

# 白天哈欠连连,晚上精神抖擞,睡时鼾声如雷,睡醒头昏眼花…… 他们为何成了睡眠“困难户”

你昨晚睡得好吗?今夜,你打算几点睡?3月21日是世界睡眠日。《2022中国国民健康睡眠白皮书》调查显示,44%的19—25岁年轻人熬夜至零点以后,42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。  
白天哈欠连连,晚上精神抖擞,睡时鼾声如雷,睡醒头昏眼花……哪些群体容易成为睡眠“困难户”?长期失眠有哪些危害?怎样才能睡个好觉提高睡眠质量?对此,记者走访了多家医院,听听专家的建议。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 陈君 何洁兰 周天欣



医生为呼吸暂停综合征患者戴睡眠无创呼吸机。

## 相关链接

### 不妨试试这些助眠妙招

睡眠作为生命所必需的生理过程,是机体复原、整合、巩固记忆的重要环节,是保持健康不可或缺的重要组成部分。如何才能睡个好觉?万婷玉、彭安瑜建议,若是失眠已经持续一周,且比较影响日间功能,可以尝试自行调整:

- 1、尽量一周都在固定时间起床,夜间不到困倦就不上床睡觉。如果在床上半小时仍未睡着就起床,做一些放松的拉伸或阅读,等到困倦再上床去睡觉;
- 2、避免日间打盹;
- 3、睡眠期间不要看时间,房间内不放时钟,半夜醒来也不要看手机;
- 4、白天避免饮用咖啡、奶茶、浓茶等兴奋性的饮料,晚餐后尽量减少饮水,以减少半夜上厕所中断睡眠;
- 5、尝试阅读纸质书,或进行睡前拉伸让自己放松,慢慢进入睡眠状态;
- 6、睡前两小时避免接触电子产品,因电子产品蓝光会抑制褪黑素分泌而影响入睡;
- 7、日间可以进行适当的运动,增加疲劳感,帮助夜间更好入睡。

另外,也可尝试通过打造“睡眠环境”来改善睡眠质量。比如保持卧室昏暗、凉爽、安静且寝具舒适,营造一个适合自己的舒适睡眠环境。  
若是上述方式已经尝试,仍存在睡眠问题,应主动寻求专业医生帮助。

## 睡眠减少会透支身体

通俗来讲,失眠就是“睡不着、睡不好、睡不醒”。

江门市人民医院神经内科副主任医师万婷玉介绍,睡眠障碍表现为入睡困难、睡眠维持困难、睡眠质量和数量达不到生理需求。“如果每晚30分钟仍然睡不着,整夜觉醒次数超过2次,且总的睡眠时间少于6个小时,同时白天比较疲劳、情绪低落,出现了反应慢、沟通迟钝等情况就属于睡眠障碍了。”

近年来,随着生活节奏的加快,“睡眠障碍”群体也呈现年轻化、年幼化的趋势。除了一部分老年人外,出现睡眠障碍的人以医护人员、媒体人、白领、公职人员以及其他生活不规律的人居多,还有一部分是学生群体。

“睡一个好觉”在当今社会似乎不是一件易事。

“看到我老有所养,别人都非常羡慕,只有我自己知道,每个夜晚有多难熬。”70岁的李阿婆面容疲倦,她焦躁地对万婷玉说,“年轻时候,睡眠环境差,这么多年来,怎么都睡不好。”

“白天上班,下班后需要陪伴孩子,感觉只有晚上的时间属于自己,就想放松下玩玩手机,导致越睡越晚,夜间睡眠时间满打满算就5个小时,睡眠问题已经严重影响到我的生活。”在江门市五邑中医院脑病科二区,陈女士向该科主任吕小亮反映睡眠情况。

人生的三分之一时间是在睡眠中度过的,但随着生活节奏的加快及生活方式的改变,像李阿婆、陈女士一样,受睡眠问题影响的人越来越多。

江门市第二人民医院睡眠门诊主治医师彭安瑜告诉记者,近年来因睡眠问题前来就诊的患者数量有所上升,失眠类型多样化。尤其90后、00后的睡眠问题凸显,来就诊时,他们只说自己头疼、头晕,经过问诊,往往都是休息不好的病。

“睡眠时间的减少会透支自己的身体,长期出现睡眠障碍会出现免疫力低下、诱发慢性疾病等情况,严重的会出现抑郁、糖尿病、心血管疾病甚至肿瘤,并会加重基础疾病。”吕小亮说。

## 出现睡眠障碍必要时应就医

针对李阿婆的“困”境,万婷玉进行评估、生活指导等,终于让其困扰多年的失眠得到缓解。万婷玉说,他们以生活指导、药物治疗为主,物理治疗为辅,临床证明效果良好。

面对陈女士的来诊,吕小亮通过中医诊断为不寐,辨证为气虚痰结证,以益气化痰安神为主,经两周治疗后症状好转。吕小亮介绍,“我科中医特色浓厚,并开设了睡眠心理门诊。在头颅MRA、脑血管图、脑电图、心理量表测定等检查基础上,开展以中医辨证特色治疗。”

记者了解到,90后、00后往往因工作繁忙、学业繁重以及“报复性熬夜”等原因,导致睡眠时间进一步减少。尽管熬夜的危害大家心知肚明,但为了获得熬夜带来的短暂快乐,不少95后依然选择在凌晨后入睡。  
“一年365天,每天少睡1.5小时,每年

‘丢失’22.8天的睡眠时间。”彭安瑜说,“睡眠障碍困扰着很多人,可真正接受治疗的人却很少,这与大家对睡眠的了解不够有关。如果长时间无法入睡,最好还是去医院接受治疗。”

小刘今年29岁,每天晚上11点上床睡觉,一两个小时才能睡着,两个小时又醒醒。起床后头昏脑胀,工作没精神,还频频出错。“整整两周,我都无法睡个好觉,记忆力都变差了……”

经过详细问诊、心理测评、多导睡眠监测,通过认知疗法和药物治疗,小刘终于能够睡上好觉了。

彭安瑜提醒大家,大量研究证明,睡眠障碍还与不少患者的心理障碍、精神疾病互为因果。一旦出现睡眠障碍应及时调整,必要时就要就医。

## 打鼾人群要警惕呼吸暂停综合征

“鼾声像惊雷一样震耳欲聋,一下子就把我惊醒了。他是睡得香了,我就太遭罪了!”一进诊室,张先生的妻子张女士就迫不及待地跟江门市中心医院呼吸与危重症医学科医师林婉静诉起了“苦”。

一旁的张先生有些无奈:“打鼾我又不能控制,而且我也休息不好,早上起来就头痛、口干,白天总感觉睡不够,甚至开车的时候都想打瞌睡……”

接诊的林婉静听了夫妻俩的描述,建议张先生进行多导睡眠监测检查。结果让夫妻

俩大吃一惊:张先生属于重度睡眠呼吸暂停低通气综合征,一夜呼吸暂停达200多次,最长暂停了150秒!

这种情况每晚可发生多达数百次,每次持续几十秒或者数分钟不等,导致全身缺氧。而长期夜间缺氧会带来心脏、血压和代谢问题,容易引发冠心病、心肌缺血、心梗甚至猝死。

经规范诊疗配合睡眠无创呼吸机治疗,如今张先生不打鼾了,晨起不再头痛、口干,也没有白天嗜睡困倦的症状了。

# 专家为你解锁青春期孩子的心灵密码

第五期健康直播间吸引超5万人次在线观看 直播江门App、江门日报视频号全程直播

**线上问诊 相约云端**  
——健康直播间

主办单位:江门市卫生健康局 江门日报社

青春期的孩子,总让家长摸不着头脑。似乎一夜之间,他们变成了有秘密的人,和从前不太一样了。日前,第五期健康直播间开播,围绕公众关注的热点问题,江门市第二人民医院心理治疗师马宏森在线作出专业解答。

本期主题为“解锁青春期孩子的心灵密码”,直播江门App、江门日报视频号进行了全程直播,共吸引超5万人次在线观看。记者精选了部分干货,以飨读者。

文/图 江门日报记者 邓睿

## 与孩子沟通 家长要做到“一少两多”

青春期是人一生中很重要时期,是介于儿童期和成年期之间的过渡期,世界卫生组织规定青春期为10—20岁。

青春期的孩子,一方面,生理发展不断走向成熟,而另一方面,心智、道德和社交等方面还处在人格化的过程中。由于生理与心理发展的不同步,让孩子们面临各种矛盾和冲突。

作为家长,该如何与青春期的孩子沟通?马宏森建议,家长要做到“一少两多”。一是少说教孩子。随着年龄的成长,孩子会逐渐具备独立思考的能力,也渴望独立、自由。父母说过的话,他们已经听过了无数遍,所以这时候,点到为止的提醒、建议,更容易被他们所接纳;二是多尊重孩子。因为这个时期孩子内心强烈需要周围的人把自己当成大人来看待,再不可用之前居高临下、命令式、训斥式的方式对待孩子;三是多鼓励孩子。家长要学会夸孩子,善于发现孩子的优势,而不是一味地批评指责。

有的家长会体罚孩子,发现“孩子大了,打不动了”又采取冷暴力,情感上和孩子隔离,这会给孩子一种“我被抛弃”的感觉,这是必须要正视并杜绝的问题。马宏森特别提醒,平时家中事情要多和孩子商议,让孩子感觉到自己在家庭中的作用和位置。特别是与孩子自身相关的事情,家长一定要把决定权交给孩子。家长可以充当辅助者,为孩子提供多种选择方案,为孩子分析各种选择的利弊,切不可不征求孩子的意见,擅自帮孩子做决定。

## 四条建议 让青春期人际关系更和谐

人际关系在青少年的发展过程中起着重要的作用。良好的人际关系能够促进其社会技能的完善、自我意识的发展、学业成绩的提高以及自身的健康发展。那么,这时期的孩子该如何处理好人际关系?

“进入青春期后,孩子有较为明显的不安全感和焦虑感,需要从身边的朋友身上获得力量,因此,人际关系的重要性凸显。”马宏森建议,做到以下四点:一是接纳自己,顺其自然。交朋友看似是与他人的交往行为,本质上却是自己与自己的交往。如果一个人能够接纳自己,自然而然地能接纳更多性格和志趣不同的朋友。反之,若不能接纳自己,从朋友那里看到的缺点往往可能正是自己身上的缺点,这种现象在心理学上被称为“投射”。所以,认识和接纳自己,是交友的第一步;二是换位思考,多听少说。当与他人意见相左时,应尽可能地换位思考和倾听,不轻易插话、打断他人的表达,这是尊重他人的表现。特别是在闹矛盾时,双方更应该都以平等、真诚的态度进行沟通,这才有利于问题的解决;三是注重修养,提升魅力。热爱学习,培养运动的习惯、乐于助人、积极参加集体活动、拥有积极乐观的心态等,这些都有助于提升人格魅力,帮你结识到更多志趣相投的朋友;四是平衡人际交往与奋发学习之间的关系,尝试把更多的精力放在学习上,而不是一直沉浸在人际关系困扰中。要相信:花若盛开,蝴蝶自来。

## 抑郁症防治 关口前移尤为重要

儿童青少年是“祖国的花朵”,承载着家庭和国家的未来。近年来,诸如抑郁症等儿童青少年心理问题愈发受到家长和社会关注。据悉,抑郁症是一种以情感低落为核心表现的疾病,其诱发原因包括生理因素和心理因素两方面。生理因素包括脑内5-羟色胺等神经递质下降等,而自身的性格特点、面对问题缺乏有效的心理应对方式、不良的家庭环境等,也可能导致孩子变得闷闷不乐,不愿与他人交往,学习动力不足。

那么,出现哪些信号,家长和老师要特别警惕?马宏森说,应留意和观察孩子的“变”与“不变”,“变”包括情绪变化、行为变化、身体变化以及异常反应等。特别是无明显原因的疼痛,家长要特别注意。孩子此时要么是真正的身体疼痛,要么是在撒谎以求关注或为了达到某种目的,这两种情况都可能是心理有问题的征兆。

何为“不变”?马宏森说,如果上述提到的这些变化,孩子已经超过两周甚至更长时间还不能自行缓解,并因此感到痛苦,影响了正常的学习、工作、生活,就一定要引起重视,及时就医。

据悉,目前抑郁症的治疗方法包括药物治疗、心理治疗和物理治疗。马宏森表示,从目前研究来看,青少年抑郁症自愈率并不高,且康复者多为较轻的早期抑郁症患者。因此,对于抑郁症防治来说,关口前移尤为重要,应尽早筛查出正遭遇情绪(心理)危机的青少年,及时地进行干预和治疗。

## 互动问答



马宏森。

网友:孩子进入青春期后,逆反心理比较严重。大人越是反对的事情,他就越对着干,怎么办?

马宏森:对于“叛逆”的孩子,建议家长尝试以下方法:一是尊重。无论孩子谈论什么话题,家长都要保持对孩子最起码的尊重;二是真诚。孩子如果对父母提出疑问,那么请家长对待成年人一样去回答孩子;三是接纳。接纳子女的感受,可以使孩子接纳并喜欢父母;四是建议。“建议”会把彼此拉近,“命令”会让彼此疏远。

网友:发现孩子有早恋倾向,怎么办?

马宏森:对于孩子早恋,建议家长秉持十二字“箴言”——理解为先,干预在前,包容为上。具体来说,一是要理解,但不要完全放任不管;二是要坦诚地告诉孩子自己的担心,将问题抛给孩子,问他如何化解。同时,做好两性教育,与孩子约法三章,不该触碰的底线不要触及,培养孩子成为有担当、有责任感的人;三是不要焦虑,这是孩子走向成熟的必经之路。只要我们给予足够的关心,带孩子看见更广阔的世界,相信孩子会做出有负责任的选择。

网友:每次考试,孩子都担心考不好,考试也容易紧张,有什么好建议?

马宏森:孩子对学习成绩很重视,有上进心,这一点是值得肯定的。那么,接下来,该怎么做?一是调整观念。与孩子好好沟通,看孩子是否把成绩看成是得到老师和同学关注的秘诀,若是,家长可以提醒孩子多注意自己的其他优点,比如性格、个人特长、品行等;二是系统脱敏。在孩子很紧张的时候,带孩子做一些放松的活动,培养孩子的兴趣爱好,让孩子的生活丰富一点;三是理解支持。父母对孩子的理解和支持是孩子缓解焦虑有力的武器。对孩子多一点耐心,多沟通,长此以往,孩子会更自信,亲子关系也更好。

## 春季是长高“黄金季” 这些运动可帮助孩子长高

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/曹昆恒)春季万物生发,是儿童一年之中身高增长最快的关键时期,近段时间,“如何让孩子长高”成了家长热议的话题。记者就此采访了江门市中心医院蓬江分院儿童健身高门诊专科负责人陈丹。

据悉,影响儿童身高增长的因素,主要包括营养、运动、睡眠、遗传因素及其他阻碍生长发育的相关疾病(如生长激素缺乏、性早熟、小于胎龄儿、特发性矮小及其他相关儿童内分泌遗传代谢病等)。

其中,运动是影响身高的重要因素之一,科学运动能够帮助孩子长得更高。运动对孩子的好处,陈丹总结为6个方面:1、刺激骨头,增强生长激素分泌;2、增强肌肉,肌肉收缩对骨刺激、预防关节受损、基础代谢增强;3、控制体重,研究证实肥胖可导致性早熟、内分泌失调,另外对脊柱压力增大;4、促进智力发育,体育运动干预方式,可提高孩子的敏捷度;5、可加快入睡,促进深睡眠,以增加生长激素分泌;6、促进肠胃血液循环,可以增长食欲。

那么,平时如何选择合适的运动呢?陈丹建议,孩子平时运动最好选择有氧项目、跳跃项目和伸展性项目相结合的方式。例如:1.有氧项目,在10—15分钟短期达到脸红、出汗、心跳加快,包括高抬腿跑、跑楼梯、大步走、慢跑、跳绳跑,这些可提高心肺功能和有氧运动能力,对垂体内分泌生长激素有促进作用,有促进孩子身高增加作用。2.跳跃项目,包括跳绳、蹲跳起、单脚交换向前、跳台阶、纵跳摸高,有助于四肢运动,可促进骨骼生长。3.伸展性项目,包括拉伸练习、直腿仰卧、仰卧屈体、拉腰背体前屈,有助于脊柱和四肢骨的伸展,可改善肌肉弹性和韧带柔韧性,肌肉和韧带对骨骼的张力负荷有助于骨骼生长。4.全身运动,如篮球、排球、羽毛球、游泳等,有助于全身骨骼伸展延长。

“推荐一款特别有利于长高的运动,那就是踢毽子,带有游戏性的运动,适合家长和孩子一起参与。”陈丹表示,孩子可以召集几个小伙伴一起,这样更能激发运动热情,也能更好地坚持下去。

陈丹介绍,青少年每天需要进行1小时运动,其中有氧运动需要占时40分钟。另外,家长需要注意,任何运动都需要循序渐进,千万不要超负荷运动,否则不仅不利于长高,还会使孩子身体受到损害。

## 怀孕期间,孕吐如何解决?

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/吴杏儒 管浩男)近日,电视剧《女士的品格》正热播,剧中角色白惠怀孕后,在公司卫生间呕吐的剧情,引起广大观众的关注。怀孕期间孕吐是许多孕妇都会面临的问题,记者就此采访了江门市妇幼保健院中医科主任高文英。

孕吐,又名妊娠呕吐,是在妊娠时出现的早孕反应。怀孕后人体内的血浆绒毛膜促性腺激素(HCG)水平升高,刺激机体产生呕吐反应,激素水平越高,呕吐越严重,这是一个正常的生理过程。

不少孕妈在早期、中期都会出现恶心、呕吐的问题。为改善症状,高文英建议,孕妈们注意休息,保持睡眠充足,放松心情;尽量避免接触容易诱发呕吐的气味或食物,房间可摆放柚子或橙子这类水果;保持口腔清洁,呕吐后用清水或淡盐水漱口;清淡饮食,饮食多样化,注意补充维生素;拒绝不吃早饭的习惯,鼓励少食多餐。

其中,有0.3%—1.0%的孕吐会发展为妊娠剧吐。如果频繁呕吐,继而引起口干舌燥、全身无力、脉搏加快,血压偏低、营养不良、脱水、水电解质紊乱,不仅影响宝宝的发育,还会引发酮症甚至酸中毒,因此需要高度重视,必要时就医治疗。

据悉,经积极的治疗后,多数孕妈的症状,都会得到明显缓解。值得提醒的是,如果孕妈妊娠剧吐,除了到医院治疗外,更需要家人的协助和配合,比如,多陪孕妈聊天,转移注意力。

生活中,妊娠剧吐怎么办?高文英表示,可以在医生的指导下,试试以下方法:1.中药穴位贴敷。根据孕妈情况,选择准穴位、贴上中药穴位贴。2.穴位按揉。脾胃虚弱者,可予指压双侧内关,轻揉足三里,或按摩脾俞、胃俞穴,以健脾止呕、平衡经络和脏腑之气,培补人体元气,帮助安然入睡,正常饮食。3.“滚蛋疗法”。妊娠24周前,可用砂仁煮鸡蛋,餐前煎烫中腕穴、内关穴,每个煎烫穴位5—10分钟,每天一次。

中医认为,妊娠剧吐是由于冲脉之气上逆,胃失和降所致。对于日常护理,高文英建议:1.服药前或进食前,可先用数滴鲜姜汁擦于舌面,以减轻呕气;2.可中医食疗调理,如陈皮瘦肉汤、砂仁瘦肉汤、砂仁鲫鱼汤;3.饮水即吐者,可用砂仁或生姜适量泡水喝;4.妊娠剧吐治愈后,适当活动,有助于气血调和,增加食欲,有利于胎儿发育。

## 江海区举办新领域新业态女性从业人员暖心活动

江门日报讯(记者/蔡昭璐 通讯员/华世欣)3月15日,新领域新业态女性从业人员暖心活动在江海区南粤家政基层服务站举办,向江海区的快递、外卖、家政等新领域新业态的女性从业者发放暖心关爱包,科普眼健康知识,为她们送去社会的关爱。

据悉,本次活动主题为“关注新业态,凝聚巾帼心,助力江海高质量发展”。活动由江海区妇女联合会主办,江海区组织部、江海区人力资源和社会保障局协办,江门爱尔新希望眼科医院提供支持。

活动举行了集中慰问仪式,为新领域新业态女性从业代表发放慰问品。现场还开展了眼健康义诊和知识讲座,由江门爱尔新希望眼科医院医务人员为在场女性进行视力测试和眼睛检查。随后,该院眼科医生陈志芳就干眼症、近视、以及白内障等眼健康知识进行讲解,指导在场女性学会保护自己的眼睛。

江海区妇女联合会负责人表示,希望通过这次活动进一步凝聚新领域新业态的广大女性从业人员,引导她们与时俱进,以巾帼不让须眉的姿态,继续为江海区高质量发展贡献巾帼力量,共享高质量发展新成果。

家政从业人员代表王女士表示,参加本次活动她很激动,感受到了来自社会各界的关心关爱,以后她会更加用心做好这份工作,为社会作贡献。外卖骑手张女士是一个单身母亲,她说:“工作这一年里,感受到了很多关爱,有来自公司的也有社会的,我将带着这份关爱继续做好本职工作。”

据江海区组织部有关负责人介绍,去年江海区大力推进新业态新就业群体党建工作,在江海万达广场、江海广场、礼乐街道党群服务中心等新就业群体聚集区域成立7个红色驿站,为新就业群体提供临时休息、饮水就餐、免费充电、应急药包等暖“新”服务。