

【健康科普】良好睡眠——深度守护您的生命和健康

雷根昌

龙游县人民医院医共体模环分院 浙江 衢州 324400

你知道吗？心甘情愿的晚睡是熬夜，而心不甘情不愿的晚睡则是失眠，且一次又一次的失眠，不仅会让黑眼圈成为“装饰”，还会慢慢“侵蚀”身体健康。因此，今天为您科普睡眠相关知识，希望帮您“睡个好觉”，而深度守护您的生命和健康。

失眠的危害

有些人认为失眠是“抗压能力差”或者“不自律”导致的，不是疾病，而不以为意。殊不知，频繁的失眠会危及生命和健康。故下面先为您科普失眠的危害，希望增强您对失眠的重视度，而积极应对失眠。

引起负面心态：长期的失眠不仅会导致大脑情绪调节、神经递质等紊乱，还会使生理应激反应持续，再加之负面思维循环，久而久之，会引起负面心态，表现为紧张、焦虑等情绪，甚至会发展为习惯性失眠。

记忆力减退：深度睡眠是将短期记忆转化成为长期记忆的重要时期。但如果经常失眠，则无法有效巩固记忆，而导致记忆力减退。同时，失眠会导致激素分泌紊乱，例如生长激素等，久而久之，影响大脑的认知功能、脑修复和发育，而间接引起记忆力下降。

机体免疫力下降：长期的失眠会降低B细胞的抗体产生能力，并影响T细胞的功能和分化，而其负责细胞免疫，久而久之，会降低机体免疫力。同时，失眠会激活HPA轴，而增加应激激素分泌，该类激素对免疫细胞活性具有抑制作用，久而久之，会降低淋巴细胞增殖，而减少抗体生成，进而削弱机体免疫力。

诱发慢性病：经常失眠或者睡眠不足会使交感神经系统激活，而引起血压升高、心率加快，长此以往，会对血管内皮细胞造成损伤，而增加心血管疾病发生风险。同时，失眠还会影响胰岛素敏感性和分泌，而引起胰岛素抵抗，进而易诱发糖尿病。

早衰：有些人对“睡美容觉”这事不以为然。殊不知，这是有科学依据的。因为，深度睡眠有助于生长激素分泌，而促进细胞再生、分裂、修复，包括器官组织、肌肉细胞以及皮肤细胞，故睡眠能美容，反之经常失眠会引起早衰。同时，失眠会促进机体分泌皮质醇，而该物质会加速氧化反应，而增加自由基产生量，其会对细胞的蛋白质、DNA、脂质等造成“攻击”，而促进细胞老化，进而导致早衰。

良好睡眠的标准

有些人身处失眠而不自知，认为多梦、早醒、入睡时间长等是正常的。故下面为您讲讲良好睡眠的标准，一起来测一测吧！看看您的睡眠是否达标。

入睡时间：躺在床上，30min内能渐入梦乡，为“睡神”。反之，辗转难眠超过30min，则为“睡渣”。

睡眠时长：正常情况下，婴幼儿睡眠13~18h，学龄前儿童睡眠10~13h，中小学生睡眠8~10h，成年人睡眠7~9h，老年人睡眠6~7h。反之，睡眠不足6h，或者总睡眠时间更短，则是“睡渣”，睡眠质量不达标。

夜间觉醒：一觉睡到天亮或者夜间仅醒1次，且醒后能尽快入睡，则睡眠质量达标。反之，夜间易惊醒、浅眠多梦、醒后久久无法再次睡着，或者夜间觉醒2次及以上，说明您已经处于失眠“漩涡”中。

晨起状态：晨起后“神采奕奕”，且白日无乏力、犯困等现象，说明睡眠质量达标。反之，晨起后无精打采、萎靡不振，且白日经常出现乏力、犯困、记忆力下降、注意力不集中等现象，则为“睡渣”。

作息规律：生活中睡觉、起床时间固定，未有赖床、熬夜现象，则是睡眠质量达标。反之，“月亮不睡我不睡，太阳起了我不起”，则是睡眠质量不达标。

如何拥有良好睡眠？

有些人睡不着如翻掌，心中“少可有一万声长吁短叹”，暴躁的人还可能来个“五千遍捣枕捶床”。还有些人失眠会数羊，数着数着数成羊肉串，越来越精神。或者有些人通过自测才发现自己是“睡渣”。都别慌，下面告诉您改善睡眠的方法，一起来学一学吧！让您睡个好觉，不再困难。

消除诱因：首先，夜晚勿熬夜玩手机，其是“兴奋剂”，会把“瞌睡虫”赶走。其次，睡前3~4h“管住嘴”，勿食大餐，勿饮浓茶、咖啡、酒精，避免增加消化系统负担，或者影响褪黑素分泌，而扰乱睡眠节律。再者，白天勿“放纵”自己补觉，以免夜间又睡不着，而进入恶性循环。最后，睡前关闭脑里的“剧场”，可冥想自己身处草原或者花海等美好场景，使身体逐渐进入“休息和睡眠”的放松状态。

温水足浴：使用深盆足浴，水要没过脚踝，水温维持在38~42℃，以足部感觉舒适为宜。每日睡前足浴15~20min，期间可对脚底进行按摩，以起到放松身心的效果。但注意，饭后30min勿泡脚，避免影响消化吸收。且足部皮肤感染或破损者、下肢静脉曲张者、糖尿病患者、急性感染期人群等勿盲目泡脚，需先咨询医生，避免引起不良后果。

营造舒适的睡眠环境：调整室内温湿度，其中温度维持在18~22℃间，湿度维持在40~60%间，避免温湿度过低或者过高影响睡眠。同时，拉好窗帘或者戴好眼罩，营造黑暗的睡眠环境，以利于褪黑素分泌，进而使“瞌睡虫”如期而至。此外，若环境嘈杂影响睡眠，可使用耳塞或者播放白噪音，以掩盖噪音，而顺利入睡。

规律作息：失眠人群若秉持着“月亮不睡我不睡，太阳起了我不起”的习惯作息，失眠会“如影随形”。故失眠人群要养成规律的作息习惯，每日固定时间起床、固定时间入睡，如难以达到，可循序渐进早睡、早起，直至达到目标时间。同时，偶尔出现睡眠不足或者失眠现象，也要按预定时间起床，避免因赖床或者补觉影响生物钟。此外，失眠人群需耐心坚持规律作息，约2~4周才会有明显效果显现。但若失眠超过30d，需及时去医院诊治。

用药治疗：例如艾司唑仑等苯二氮草类药物，能改善入睡困难，并延长总睡眠时间。但长期服用该类物质可能引起耐受性和依赖性。或者使用唑吡坦等非苯二氮草类药物，该类物质能改善入睡困难，并增加总睡眠时间，且依赖风险较小，适合短期失眠和偶发性失眠者。同时，失眠人群还可使用雷美替胺、阿伐美拉汀等褪黑素受体激动剂，能调节睡眠-觉醒周期。此外，具有镇静效果的抗抑郁药、抗精神病药等也能改善失眠，例如米氮平、奥氮平等。但注意，需遵医嘱用药，勿私自购买服药，避免引起“反作用”或者引起更严重的后果。

科普小结：

失眠危害大，而良好睡眠能守护您的生命和健康。故希望您根据上文内容测一测自己睡眠是否达标，有则改之，例如积极消除诱因，或者营造舒适睡眠环境、规律作息，必要时去医院诊治，并遵医嘱用药治疗，以改善睡眠。而睡眠达标的

人群也要注意预防失眠，避免失眠侵害身体健康。