



身体

DUSHIKUAIBAO
都市快报

健康报道归根结底是科学报道
一份讲科学的健康养生周刊

杭州日报报业集团主办/国内统一刊号CN33-0099
<http://dskb.hangzhou.com.cn>

2016.3.16 星期三 责任编辑/王诚杰 | 版式设计/朱玉辉

B01-06

美好睡眠 放飞梦想

3月21日是“世界睡眠日”，旨在唤起全民对睡眠重要性的认识。今年的主题是“美好睡眠，放飞梦想”。

现代医学研究表明，近80种疾病都与长期失眠有关，在影响人类寿命的七大因素中，睡眠是最重要的一项。杭州市睡眠障碍诊疗中心主任、杭州市第七人民医院院长张永华说：“睡眠障碍问题日益凸显，据统计，我们中心门诊数据由2014年的32643人次，增加到2015年的49862人次。世卫组织调查显示，全球约有29%的人存在各种睡眠问题，我国居民睡眠问题发生率高达33%。”

记者 张姝 通讯员 徐康

杭州市睡眠障碍诊疗中心去年接诊49862人次看睡眠问题 “春眠不觉晓”为何做不到？

初春气候变化大，睡眠容易出状况

现在人们的平均入睡时间比30年前延后了1小时左右。

引起失眠的原因有心理、生理、环境、药物和疾病等因素，但大部分失眠人群是因为压力过大、工作紧张。

最近常常有一群人，觉得自己并没有过重的心理负担，却总是莫名其妙睡不好，这其实可能与季节变化有关。

“杭州入春后，气候变化大，容易使人情绪出现波动——变得烦躁不安，影响心理。因此，最近发生睡眠障碍的几率也比平时高一些。”

省级名中医、中国睡眠研究会中医专业委员会副主委、市七医院院长张永华说，最近一个上午门诊看了50多个病人，和去年同期相比，失眠病人增加了1/3。

“春困，其实也是睡眠障碍的一个表现。”张院长说，中医认为，睡不好与人的心情有很大关系。比如，焦虑的人就比较容易失眠。具体像情志所伤、肝气不疏可导致失眠；劳累思虑太多、心血暗耗、身体虚弱，心神不安也易失眠。其中无论虚证、实证，主要是机体内在的气血、脏腑功能失调所致。“因此，失眠的治疗原则，除了注重内脏的调治外，更应该调节好心情。”

“睡眠障碍的治疗方法有很多，比如我们最近有一个‘杭州市科技发展计划项目’，正在研究中医药中酸枣仁汤联合栀子豉汤对焦虑性失眠的临床疗效和作用机制。”

张永华说，睡眠障碍的治疗方法可多元化：睡眠健康教育，适用于轻度患者；针灸及药物，辅以心理治疗，适用于中度患者；重度患者，要因人而异，综合多元化治疗，相辅相成。

夜惊、梦游、打呼噜等都是睡眠障碍

对于睡眠障碍，张永华归纳了常见的两大误区——

偶尔失眠就是病态。“有些人连续出现几次失眠症状就会特别紧张。其实，偶尔失眠并非病态，够不上失眠症的评判标准，不用过分紧张。如果每周失眠两三次，并且这样的状况持续一个月以上，就可能是病态了。”

睡眠障碍就是失眠。“睡眠障碍是睡眠量不正常及睡眠中出现异常行为的表现，也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。睡眠障碍还包括：嗜睡、睡眠节律改变（白天睡觉，晚上不睡觉）、梦魇、夜惊、梦游、睡眠呼吸障碍、睡眠运动障碍（暴力倾向）等，希望有这些问题的患者能及时到睡眠障碍专业机构治疗。”

用一座桥记录美好 用一座桥创造未来
办好G20 当好东道主

G20 2016 CHINA

