

据市康宁医院睡眠中心统计，今年以来该中心接诊患者近2万人次，其中未成年人占17%

睡眠障碍低龄化，你家孩子睡得可好

记者 陈敏 通讯员 吴佳礼 陈君艳

一年一度的中考高考过去了，现在是出考分的阶段，考生们往往会感到紧张，家长也会跟着焦虑，这个时候，一些考生就会出现睡眠问题。

在高节奏、高竞争的现代社会，睡眠障碍正在变成全球的流行病，据媒体报道，全世界有30%~40%的人有睡眠问题。在中国，超过3亿人有睡眠障碍，成年人失眠发生率高达38.2%。记者近日在采访中了解到，睡眠障碍正趋于低龄化，在患有睡眠障碍的人群中，年轻人的比例更高，六成以上1990年后出生的年轻人觉得睡眠时间不足，更让人惊讶的是，越来越多的未成年人开始出现睡眠障碍。据宁波市康宁医院睡眠中心统计，今年1月至今，该中心接诊患者近2万人次，其中未成年人占17%。去年下半年，宁波市中医院睡眠障碍门诊接诊的患者中，每100人中有4人是未成年人。

12岁男孩失眠一年多

欣欣今年刚满12岁，读小学六年级。谁也想不到，他居然受失眠困扰一年多。小小年纪的他，在每晚睡前总会默默祈祷自己能睡个好觉，但是他仍很少在晚上12点前能够安然入睡。

据欣欣的父母介绍，欣欣大概从小学五年级开始出现入睡困难，每晚要一个多小时甚至更久才得以入睡。因为平时学业比较紧张，人又比较内向，不喜欢表达，他的睡眠状况越来越差，从一开始晚上11点以后可以入睡，发展到后来每天凌晨才得以入睡，这种情况在每逢开学初或者临近考试时，愈加严重。

由于长期失眠，欣欣白天在校上课时提不起精神，注意力很难集中，成绩明显落后于同班同学，老师甚至委婉地建议欣欣可以休学调整。这让欣欣整天焦虑不安，平时

动不动就会因为一些小事发脾气。看着因为失眠痛苦万分的欣欣，家人揪心万分，找来各种偏方，都没什么效果。两个多月前，欣欣的爸爸妈妈带他来到了宁波市中医院睡眠障碍门诊中医师戚锡铅处寻求帮助。

戚医生告诉记者，由于失眠，欣欣第一次来门诊时，面色暗黄无光泽，皮肤粗糙；舌红苔腻，手心出汗；精神萎靡，应答反应迟钝。

结合欣欣的情况，戚医生为他开具了以清心安神为主、健脾和胃为辅的中药汤剂，配合失眠头部刮痧、耳穴压豆等中医适宜技术结合治疗。

经过隔周一次长达两个月的治疗，欣欣的失眠症状有了很大的改善，现在他每晚10点前可以顺利入睡，且可以保证每天睡眠时间在八九个小时。

未成年人患者占17%

欣欣的情况并非个例，越来越多的孩子正在遭受失眠的困扰。据戚医生介绍，去年下半年，宁波市中医院睡眠障碍门诊接诊的患者中，每100人有4人是未成年人，而这些未成年人失眠患者中，绝大部分是面临中考、高考的孩子。今年1~5月份，该院睡眠障碍门诊就接诊了65名未成年人睡眠障碍患者。

而今年1月至今，康宁医院睡眠中心接诊患者近2万人次，其中未成年人占17%。

女孩小东今年15岁，上初三，是一个艺术生。小东的生活比较丰富，爱好也比较多，她喜欢喝咖啡、喝奶茶。但从进入初中开始，小东便出现了入睡困难的状况，每天到凌晨一两点钟才能入睡。为此，她总是在打着哈欠、顶着黑眼圈到学校，上课状态可想而知，她的学习成绩开始一年不如一

年。由于长期缺乏充足的睡眠，小东开始大把大把地掉头发，身材开始发胖，脸色更是苍白无力，爱美的她只能靠化妆来加以掩饰。

17岁的小王是戚医生的一个小患者。他是宁波市区一所重点中学的学生，进入高中后，一向在学习上属于佼佼者的他突然发现自己变普通了，身边的同学一个比一个牛，加上高中学习内容明显多于初中，小王一下子感受到了莫大的压力，开始出现睡眠障碍，因为是住校，每次同寝室的同学有一点响动，他就会惊醒，而且惊醒后就很难再次入睡。时间一长，小王变得焦虑不安，提不起精神，难以集中注意力，经常到晚上11点多，当天的作业还没完成。

为给女儿创造良好的学习、生活环境，父母特意到学校附近租了房子，可是，小王的睡眠障碍症状一直没有得到改善。



戚锡铅医生坐诊中。



►耳穴埋豆治疗。
▼穴位贴敷。

摄影 陈敏 吴佳礼

新闻1+1

如何改善孩子们的睡眠障碍，有中医专家介绍了几种方法：

学会放松心情。在学业上、生活上不要有太大的压力，学会松弛神经、放松心情，家长要给予一定的情绪调节方面的支持，如果情况严重建议寻求心理医生的介入。

调节饮食。吃得过饱、过油腻、夜间进食、刺激性食物容易造成脾胃不和，俗话说“胃不和则寝难安”，不良的饮食习惯对睡眠的影响很大。建议青少年每天保持科学饮食，晚上如果加餐建议食用软和易消化的食物，以及新鲜蔬果等。

规律作息。养成良好的作息习惯，避免熬夜，早睡早起，让身体适应这样的作息，养成优秀的“生物钟”。

另外，一个舒适、惬意的睡眠环境对增进睡眠也有帮助，可以铺上柔软舒适的被褥，调整适宜的湿度及温度，适当把卧室环境调暗等。（记者 陈敏）

孩子的睡眠障碍
该如何改善？

图示

睡眠障碍缘何趋向低龄化

戚医生说，几乎每个人在一生中都会遇到睡眠问题，比如临考、晚上喝了浓茶或咖啡、学习工作压力增大、患有某种疾病等，都会导致睡眠障碍。我国目前有超过3亿人存在睡眠障碍，而其中占大多数的是“90后”“00后”的年轻人。

睡眠障碍缘何趋向低龄化？市康宁医院睡眠中心主任刘之旺分析认为原因主要有二：

其一，压力大。现在社会发展越来越迅速，生活和工作节奏也越来越快。对于年轻人来说，白天的时间，不是在忙着工作，就是在忙着学习。每天晚上11点钟还在做作业的并非少数。而工作和学习中所产生的压力，使得晚上回家后也无法将神经放松下来。即使躺在床上，脑子里想的也都是白天

未完成的工作、没有写完的作业等，致使睡眠质量受到影响，出现入睡困难、梦多、睡眠浅等睡眠障碍。

其二，报复性入睡拖延症。采访中，刘主任说，对于现在出现睡眠障碍的年轻人来说，更多的是因为出现了“报复性入睡拖延症”，时间一长，导致昼夜节律混乱。在白天的时候，因为节奏比较快，没有时间休息和玩乐。于是，晚上回家后就不想那么早入睡。他们会不惜牺牲睡眠时间，抱着手机，狠刷自己非常感兴趣的话题或视频，原本想着刷半个小时就睡觉，结果刷着刷着，大脑神经越来越兴奋，整个人也越来越清醒。入睡时间“一不小心”就延迟到了晚上11点、12点。时间一长，就导致了睡眠障碍。

别让你的认识误区耽误孩子

睡眠是人体重要的休息手段，睡眠不足对人体尤其是未成年人危害极大。由于长期睡眠不足会导致体内生长激素分泌不足，使得生长发育受到影响，出现长得慢、长不高的情况；睡眠不足还会导致精神萎靡、注意力不集中、上课开小差，从而导致学习成绩下降；此外，一旦睡眠不足现象长期存在，得不到改善，会出现头晕、头痛等神经方面的一系列症状。

采访中，戚医生提醒，出现睡眠障碍，一定要进行早期干预，一般来说，自己调整2~3周还没能改善的，就应该到正规医院进行治疗，否则，一旦发展成慢性睡眠障碍，就很难治愈，对孩子的影响也会更大。

戚医生遗憾地告诉记者，门诊中，前来就诊的小患者，基本上是长达好几年的慢性睡眠障碍患者。究其原因，是因为许多家长对睡眠障碍存在认识误区。

“小孩子还会睡不着、睡不好？”这是很多家长的共同想法。他们认为睡眠障碍都是成年人特别是老年人的专利，小孩子怎么可能出现睡眠障碍。

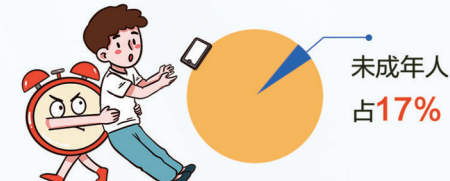
有的家长虽然意识到孩子出现睡眠障碍，但在他们的认识中，出现睡眠障碍，医生的治疗方法就是吃安眠药，而小孩子吃安眠药，肯定有损身心健康。所以他们拒绝送孩子看医生，殊不知，他们的这一认识误区耽误了孩子的最佳治疗时间，延误了孩子的病情。

戚医生说，其实针对睡眠障碍的治疗方法很多，可以根据患者的特点，采取药物治疗、心理治疗、运动疗法、饮食调整等方法，中医还可以采用针灸、耳穴压丸、穴位贴敷等，这些方法经临床经验证明都存在一定的效果。而即便是药物治疗法，也可以选择副作用很小的中药、中成药，家长大可不必为此而担心。

全世界有30%~40%的人有睡眠问题，中国则超过3亿人存在睡眠障碍。

睡眠障碍正趋于低龄化，六成以上1990年后出生的年轻人觉得睡眠时间不足。

越来越多的未成年人开始出现睡眠障碍，今年以来市康宁医院睡眠中心接诊的近2万人次患者中，未成年人占17%。



压力大 报复性入睡拖延症是睡眠障碍趋向低龄化的两大主要原因。

针对睡眠障碍的治疗方法很多，有药物治疗、心理治疗、运动疗法、饮食调整等。中医还可以采用针灸、耳穴压丸、穴位贴敷等。

孩子睡眠障碍如何改善

- 一是学会放松心情；
- 二是调节好饮食；
- 三是规律作息；
- 四是营造一个舒适、惬意的睡眠环境。

制图 张悦



睡眠障碍患者在康宁医院接受经颅磁治疗。