

重要的事情说三遍

不要躺在床上玩手机  
不要躺在床上玩手机  
不要躺在床上玩手机

## 三伏天 睡不好觉的人 明显增多

医生提醒：

午睡不要超过半小时  
别躺床上追剧玩手机

“医生，我晚上睡不着，凌晨三四点就醒了，白天浑浑噩噩的。”

“午睡一睡就是一两个小时，晚上又精神了。”

……

近日，记者在宁波市康宁医院睡眠科采访时了解到，炎热的三伏天，受失眠困扰到该院睡眠门诊就诊的患者明显增多。

### 1 晚上手机玩不停 白天午觉睡不醒

“医生，我睡不好，每天都浑浑噩噩的，头昏昏沉沉。”近日，大二男生小金到市康宁医院就诊，最近一段时间，夜里的睡眠时间只有4个小时左右。他的黑眼圈非常明显，哈欠连连。

小金说，暑假里没什么课业压力，晚上会拿着手机刷综艺，刷了这集又想追下一集，刷了这档节目又想追另一档节目，人也越来越兴奋。往往到了夜里12点多，还是毫无睡意。而不管晚上睡得有多晚，每天凌晨4点左右，因为便意或其他原因，小金就醒了，再回到床上，就很难入睡。

小金说，早晨起床后，整个人好像在云里雾里，头昏昏沉沉的。午饭后会特别困，一躺下就睡不醒，一般要睡上一两个小时。午睡醒来，人就“满血复活”了，精神特别好，晚上又能玩手机到半夜。

“我也知道这样不好，可就是管不住自己，每天都处于恶性循环的状态。”小金苦恼地说。

### 2 三伏天， 睡眠不好的人 容易“雪上加霜”

“不用特别焦虑或自责，在睡眠不好的人群中，你这种情况挺普遍的。”该院睡眠诊疗中心副主任医师敬攀说，小金的情况在暑假压力骤然减轻的学生群体，尤其是大学生群体中很常见。

敬攀说，暑热炎炎的三伏天，对本来睡眠就不好的人群来说，往往容易“雪上加霜”：一是高温炎热，容易让人烦闷，容易影响睡眠。二是夏天天亮得早，大多数人容易早醒。比如，小金本来是早晨七八点起床，可三伏天里往往凌晨4点就醒了。三是很多人在夏天有午睡的习惯。晚上睡不好，午觉时间容易偏长，导致晚上更睡不好。

以小金为例，高温天本来就影响睡眠质量，他假期的生活习惯也不好，即使有午觉作为补充，每天的睡眠时间仍然严重不足。而且睡眠质量也不高，深睡眠尤其缺乏。一般来说，深睡眠一般出现在夜里11点至次日凌晨2点。

### 3 午睡别超过半小时 别躺床上追剧玩手机

“医生，我需要吃安眠药吗？会不会以后形成药物依赖，不能停药了？”小金忧心忡忡地问。

敬攀说，类似小金这样的病例，行为矫正比药物治疗更重要。

首先，他建议小金逐渐调整至夜里11点前熄灯。

其次，睡前半小时尽量不要接触手机、电视等电子屏幕，减少内容和光线的刺激。

再次，无论是白天还是晚上，尽量不要躺在卧室的床上追剧或玩手机，而是改成在客厅、书房，坐着看手机。

敬攀强调：“这一点非常重要。目的是让大脑形成一种条件反射，看到床就想到要睡觉。这样的条件反射，对改善入睡困难有很大的帮助。”

最后，要压缩午睡时间。“晚上睡不好，午睡狠狠补觉这是一个误区。午睡不能完全代偿夜间睡眠，甚至容易形成恶性循环。如果晚上睡不好，建议午睡时长不要超过半小时。当然，如果白天睡一两个小时，晚上仍能有优质睡眠，那午睡时间可以随意些。”敬攀说。

另外，敬攀提醒，生活上也要注意一些其他细节：比如减少含咖啡因的咖啡、茶的饮用，尤其是尽量不要在午后饮用；酒精虽然有一点镇静效果，但会干扰夜间的舒适睡眠。

敬攀给小金开了少量助眠药物。“如果夜里实在难以入睡，可以根据我给你安排的用量来服用。放心，不会形成药物依赖的。”敬攀对小金说。

### 4 失眠少于3个月 不推荐药物治疗

和小金一样，在睡眠门诊，很多患者尤其是初诊患者对“安眠药”非常抗拒，认为会对身体造成伤害，容易成瘾。

敬攀说，失眠群体需要对安眠类药物有正确的认知。事实上，安眠类药品的优点是效果肯定、见效快，一般服用当天起效；缺点是有一定成瘾性，不建议长期服用。在恢复正常睡眠状态后，可以逐渐停药和戒断。

那么，“安眠药”怎么使用相对安全呢？

敬攀建议，首先要评估失眠的情况。如果偶尔出现失眠，不要轻易使用“安眠药”，只要找到诱发失眠的原因，积极对抗，通过运动、休息、补充睡眠等方式，一般能很快恢复正常睡眠。失眠时间如果少于3个月，推荐非药物调整，可不使用药物。失眠时间如果长于3个月，白天出现头晕、头痛、心慌、心烦、口干等症状，对正常的生活和工作造成了干扰，建议在医生指导下使用药物。

其次，“安眠药”要在医生的建议下服用，最好能按需服用和间断服用，以减少药物的耐受和依赖。这样，在恢复正常睡眠状态后，可以逐渐停药和戒断，不会对身体造成伤害。

另外，要关注特殊人群。年龄小于18岁的患者和老年人需要谨慎使用，孕妇禁用。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

