

夜里睡不着， 白天醒不了 宝妈“昼夜颠倒” 很痛苦

“世界睡眠日”，
专家支招如何有个好睡眠



于畅坐诊中。受访者供图

1 长期“昼夜颠倒” 这位宝妈很痛苦

“晚上睡不着，白天直犯困，昼夜颠倒已经有一年多了，怎么扭都扭不回来。这种状态真的很难受，医生，您有什么办法可以帮帮我吗？”不久前，年近30的何雯（化名）来到宁波市康宁医院，向睡眠科主治医师于畅求助睡眠节律失调的问题。

何雯（化名）曾是一名“上班族”，现在是一名全职妈妈。自从在家全职带娃后，她便逐渐偏离了原来的作息规律，上床时间还是和以前一样，但上床后却怎么也睡不着，经常在床上翻来覆去到下半夜，脑子仍很清醒。出于“补偿心理”，她选择了白天补觉，而白天睡得越多，晚上就越睡不着。这种恶性循环在她“阳过”后更加严重。

在与何雯的深入交流中，于畅发现她白天的活动量很少，而这正是她晚上睡不着的主要原因之一。“别人带娃都累得要命，但她带娃却很佛系，还经常和娃一起呼呼大睡。白天一点儿也不感到累，晚上自然就没什么睡意了。”

除了白天活动量少外，心理问题也是何雯产生睡眠问题的一个重要原因。随着接触加深，她开始向于医生敞开心扉：“一个人在家带娃太没意思了，家人对我的感受漠不关心，这让我感到很孤独、很无助。特别是‘阳过’后，到了夜深人静时，这种孤独无助感会更强烈。现在，我每天都蓬头垢面，而且很怕出去见人，对什么都激不起兴趣，觉得生活毫无盼头。”

于畅告诉记者，睡眠节律失调的患者她接诊过不少，疫情后更是明显增加。“这种问题在大学生中更普遍，很多大学生白天喜欢在宿舍睡觉，也不找别的事情做，到了晚上就睡不着了，然后开始熬夜，逐渐形成习惯。这种情况我们已经屡见不鲜，还是有必要及早干预。”

2 失眠也有“假” 睡眠监测来辨别

据介绍，睡眠节律失调只是睡眠问题的其中一种表现，事实上，睡眠问题多种多样，包括入睡困难、睡眠质量差、醒得过早以及特殊睡眠障碍等。其中，特殊睡眠障碍又有快速眼动睡眠行为障碍、梦魇、睡眠呼吸暂停、嗜睡症、发作性睡病、睡惊症、睡行症（梦游症）等。睡眠问题的复杂性可见一斑。

失眠是很多睡眠问题的统称，但很多人或许不知道，有些失眠并非真的失眠。

55岁的顾阿姨“阳过”后经常觉得自己一晚上没睡着，但第二天精力却很充沛。家人告诉她，她睡着了，而且还打呼噜了，但她就是不相信，因为她总想不起来自己有睡眠的过程。后来，她来到宁波市康宁医院做了多导睡眠监测（PSG），医生根据监测结果，发现她深睡眠不足，浅睡眠较多，考虑她是“主观性失眠”，也叫“假失眠”，是一种比较特殊的临床现象。

“一般来说，随着年龄的增大，深睡眠会逐渐减少，浅睡眠会逐渐增加，这种变化是正常的，通常也不会影响第二天的精力。但如果对此太过担心，引起焦虑、抑郁情绪，那就需要格外重视了。”

于畅介绍，主观性失眠常见于女性，对此类患者可以进行心理疏导，让他们保持心情舒畅、放松，也可以令其在医生指导下进行药物治疗。她还建议，如果怀疑自己有睡眠问题，或者发现自己存在睡眠打鼾的情况，可以到医院做一个PSG，看看自己的睡眠时间和睡眠结构有没有异常，以及自己有没有睡眠呼吸暂停综合征。此外，PSG对发作性睡病、嗜睡症等睡眠相关疾病的诊治也有重要作用。

3 想睡个好觉？ 这些睡眠贴士快收藏

睡眠问题五花八门，导致睡眠问题的原因同样五花八门。据了解，常见的睡眠“杀手”主要有白天活动量不够、睡前服用易引起兴奋的饮料和食物、睡前使用手机等电子产品、睡前做体育运动以及工作压力、家庭矛盾、人际关系等带来的不良情绪和心理问题等。

此外，躯体疾病也是影响睡眠的一个重要因素，诸如甲状腺疾病、消化道疾病等躯体疾病可以直接影响睡眠，也可以通过造成情绪和心理问题间接影响睡眠。据中国睡眠研究会睡眠心理专委会委员、宁波市康宁医院副院长禹海航主任医师介绍，随着越来越多的人感染过新冠病毒，睡眠问题也呈现出较明显的增长趋势。

“新冠感染高峰后，我们医院的失眠患者就诊人次较去年同期增长37.81%。”禹海航如是告诉记者。

禹海航非常重视“睡眠卫生”的概念，对于如何做好睡眠卫生，他给出了一些建议：

首先，要维持规律的睡眠时间和睡眠习惯。一般只需睡到第二天能恢复精力即可，并不一定要睡够8小时或更长；一周7天，每天都应固定于同一时刻起床，建立自己的“生物钟”；不要试图强行入睡；把闹钟放在不容易被看到的地方，因为反复看时间会增加担忧、愤怒及挫败感，从而恶化睡眠情况；白天尽量不要午睡或打盹，因为白天保持清醒状态有利于夜间睡眠。

其次，要保持良好的行为习惯。规律锻炼，但睡前2小时内不应进行剧烈运动；规律热水浴有助于睡眠；睡前1.5小时内不要从事强刺激性活动，不做易引起大脑兴奋的活动；睡前避免接触电子设备；别把问题带到床上，烦恼会干扰睡眠。

再次，要营造舒适的睡眠环境。确保寝具舒适；确保卧室远离光线和噪音；确保卧室夜间的温度适宜。

此外，要保持良好的饮食习惯。规律进餐，且避免空腹上床；夜间避免过度饮水；限制全部咖啡类产品的摄入，如咖啡、茶、可乐、巧克力等；避免饮酒和吸烟，特别是在夜间。

记者 吴正彬 通讯员 徐芷菲



每年的3月21日是世界睡眠日，今年世界睡眠日的中国主题是“良好睡眠，健康同行”。俗话说：“能吃能睡，长命百岁。”睡眠对人们的重要性不言而喻，长时间的睡眠不佳会造成许多严重的生理、心理和情绪问题，然而数据显示，我国有超过3亿人存在睡眠障碍。尤其“阳过”后，更多的人受到了睡眠问题的困扰。想睡个好觉，到底该怎么做？