明天是“世界睡眠日”，主题是“关注睡眠，关爱心脏”

10个成年人3个睡不好，脑力劳动者是高发人群

“倒头就睡”未必好 提防身体“拉警报”

提醒：每天睡眠6到8小时最合适

如果您有睡眠障碍，明天上午可以来市科技馆广场参加义诊活动

3月21日是世界睡眠日，今年世界睡眠日的中国主题是“关注睡眠，关爱心脏”。研究表明，睡眠时间的长短与心血管疾病的死亡率有密切关系，睡眠不足或过多都可能影响心脏健康。

明天上午，郑州市八院、郑州市心理卫生协会及郑州市科协将在市科技馆广场举行“世界睡眠日”大型义诊宣传活动，让更多的人了解有关睡眠的健康知识，提醒大家关注睡眠，提高睡眠质量。

记者 邢进 实习生 谷长乐

成人睡眠障碍发病率高达30%

睡眠障碍包括失眠、嗜睡、睡眠倒错、梦呓症、梦游症、梦魇等，由长期的思想矛盾或精神负担过重、劳逸结合长期处理不当、病后体弱等原因引起。

郑州市八院失眠科副主任医师刘伟伟说，睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为，是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。

据调查显示，很多人都患有睡眠方面的障碍或和睡眠相关的疾病，成年人出现睡眠障碍的比例高达30%。

脑力劳动者是睡眠障碍的高发人群

市民李某46岁，因长期受失眠困扰，来到郑州市八院求医。他工作压力大，每天失眠。他的对策是拼命工作，让身体劳累，迫使晚上能安稳睡眠4~5个小时。

他还去药店买了阿普唑仑服用，长期以来产生了药物依赖并伴有轻度焦虑。

刘伟伟说，患有抑郁症的患者93%的伴有失眠，药物依赖100%会伴有失眠或其他睡眠障碍。

不建议这样的患者采用过度劳累或直接服用药物的方法促进睡眠，应求助心理医生，释放心理压力，这样一般失眠都会治愈。

据郑州市八院失眠科的长期临床调查显示，企业高管、媒体从业者、医务工作者、教育工作者等脑力劳动者以及工作压力大的人群，是睡眠障碍的高发人群。

嗜睡少睡或导致猝死

我国每年因冠心病导致死亡100余万人，其中30%猝死于午夜到早晨6时；全球每天有3000多人发生与睡眠呼吸暂停相关的夜间死亡。每天睡眠时间少于4小时或超过10小时，其死亡率增加1.5至2倍。

中国睡眠研究会表示，睡眠不足或过多可能通过交感神经功能亢进、内分泌和代谢紊乱影响心脏健康，增加冠心病、心肌梗死、心律失常乃至死亡的风险。

美国加州大学圣地亚哥药学院和美国癌症学会花6年时间对100万名研究对象研究发现，每天睡六七个小时的人，比睡眠时间超过8小时或少于4小时的人死亡率要低很多。较长和较短睡眠时间都会使冠心病发生危险增加。

对于绝大多数成年人而言，每天睡眠6到8小时最合适。

“倒头就睡”可能患有呼吸终止症

生活压力倍增的现代社会，那些入睡快、一觉睡到天亮的“睡神”，尤其受人羡慕。

但美国埃墨里大学的一项最新研究结果表明，入睡太快的人中有相当一部分人伴随“睡眠呼吸中止”。这可能引起血压增高，增加罹患心脏病的危险。

刘伟伟介绍，人从上床预备睡觉至脑波显示进入睡眠状态，一般需要15至30分钟，时间太短很可能在睡眠过程中出现呼吸停止现象。患有这种疾病的人大多是由于气管肌肉发生物理性松弛、气道变窄所致，容易诱发高血压、心脏衰竭、心肌梗塞。

减缓这类疾病要避免睡前饮酒、避免服用安眠药、采取侧睡姿势。“倒头就睡”很可能是身体发出的警讯，是疾病到来的前兆。

但大多数病人都不知道，等到发病久了，才去寻求治疗，“这时长期处于睡眠缺氧的脑部与中枢神经，可能已遭到较深程度的伤害，失去了治疗的黄金时机。”

睡眠多梦属于正常生理心理活动

“失眠”和“多梦”往往联系在一起，成为神经衰弱的一种标志，很多人为“多梦”而拼命调整生活作息，以期无梦到天亮。

其实，睡觉做梦是正常的生理和心理活动。一个身体健康的人在熟睡时会经常做梦，做梦是在处理白天留存的记忆，有益大脑活动，是避免大脑衰退的正常现象，多梦者大多不必担心，脑力越发达的人，做梦的机会也越多。

有梦睡眠还能满足人的心理需求，有助于忘记烦心事。但睡觉做噩梦是件坏事，做噩梦容易造成神经紧张，梦中易被惊醒，影响睡眠质量。

明天8点半到12点，市科技馆有义诊活动

为了唤起公众对睡眠的关注，世界睡眠日当天，郑州市八院、市心理卫生协会和市科协于8时30分~12时，在市科技馆广场联合举办大型义诊宣传活动，届时将由多名资深精神、心理卫生专家到场为公众提供服务。

那么，如何保持良好的睡眠呢？

刘伟伟说，首先应养成良好的生活习惯，制定适合自己的作息时间。

在饮食上避免咖啡、浓茶等刺激性食物，特别是在睡前避免吃太饱；多参加体育运动，协调工作与休息时间，但避免睡前过量、剧烈运动。

睡前应放松精神，不应强迫自己入眠；学习健康睡眠常识，对于睡眠症状严重的情况应及时就医，科学用药。