

健康

美国疾控中心将睡眠缺乏定为新型流行病 症状是经常睡眠少于5~6小时,全球近三成成年人缺乏睡眠 长期睡眠缺乏影响社交能力 坚持每天有氧运动是改善睡眠的最佳选择

定义

什么是睡眠缺乏症

“睡眠缺乏症是美国疾控中心新创的病名,在中国目前是没有睡眠缺乏症这个病种的,但美国把睡眠缺乏提高到一种疾病的高度,我认为十分必要的。”

胡雄说,精神科所涉及的睡眠问题主要有失眠症、睡眠障碍等,睡眠障碍指的是睡眠质量不高,睡得过多或过少,以及睡眠中出现的异常行为,如梦游、梦惊、梦魇等。

而失眠症属于睡眠障碍的一种,包括两种情况,一种是入睡困难,早醒或睡眠中有一点动静就容易惊醒,醒来后就很难再入睡,一种过于担心睡不着而导致的无法入睡。

睡眠缺乏症应该也包括两种情况,一种是被动的失眠症患者,一种是为了工作或应酬、娱乐而熬夜不愿意睡觉的人。

“失眠症是一个纯精神学概念,而睡眠缺乏症则还包含社会学因素,与现代人生活方式的改变分不开。”



郑州名醫館



扫一扫 关注郑州名醫館

日前,美国疾控中心定义了一种新型流行病——睡眠缺乏症,将睡眠时间经常少于5~6小时的状况定义为这种新的美国公众健康流行病,提醒公众要引起注意。

美国一年5000万~7000万成人没有得到充足的睡眠,这部分人每天的睡眠时间经常少于5~6小时。经常性的过短睡眠会引起糖尿病、高血压、癌症等各种常见疾病。

睡眠缺乏症是一种什么样的疾病?长期缺乏睡眠,真的会引起这么多疾病吗?在中国,缺乏睡眠是否是一种普遍现象?

昨日,记者连线郑州市八院副院长胡雄,对这些问题进行解读。

郑州晚报记者 邢进 谷长乐

数据

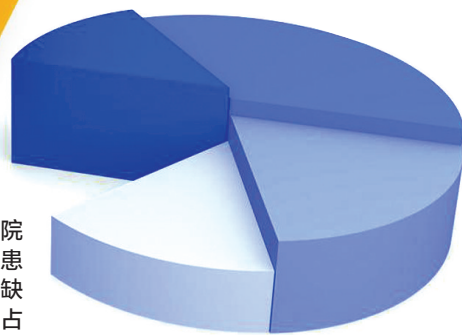
多数成年人都有睡眠缺乏问题

全球

27%的成人有睡眠缺乏问题,但其中却只有6%的人会前往医院治疗。

中国

38.2%的人存在睡眠不足状况



郑州

胡雄坦言,从医院精神科接诊的患者来看,有睡眠缺乏症状的人占80%以上。

最晚入眠时间 (美国疾控中心建议)



21:00
儿童

每天至少需要10小时睡眠



22:00
青少年

每天需要9~10小时睡眠



23:00
成年人

每天需要7~8小时睡眠



22:00
女性

(最好每周至少有一天在22:00前入睡有助于排毒和皮肤代谢)



22:00
老年人

影响



睡眠缺乏影响社会适应能力

●生理影响

睡眠是人体休息、储备能量和自我修复的过程,长期的睡眠不足,导致身体各器官和机能无法得到充分的休息,势必会影响身体健康,导致高血压、冠心病、糖尿病、肥胖等各种疾病。

●心理影响

可能导致抑郁症、焦虑症、神经官能症、精神分裂症等精神疾病,而这些疾病又反过来导致睡眠不足,形成一种互相作用的恶性循环。

●社会层面影响

长期睡眠不足会导致精力不济,工作和学习效率下降,社会交往能力下降,无法胜任自己的社会角色。

建议

如何改善睡眠不足

对被动的失眠者来说

根据严重程度选择就医。医生会进行各种筛查,以排除是否器质性疾病引起的失眠。

对纯粹的心理问题造成的失眠者

●向自我表达 多数失眠是源于来自工作、生活和情感方面的压力,失眠者要正视压力,找到压力的源头。

●向他人表达 向朋友或心理医生倾诉。

●向环境表达 通过旅行、运动、购物、K歌等方式释放压力。

●升华的表达 在学习和工作中找到更好的寄托方式。

●物理助眠方式 晚饭后做一些适量的运动,睡前喝一杯热牛奶以及热水泡脚等。

●培养规律睡眠周期 避免玩游戏、手机、电脑、熬夜K歌等不健康的生活方式。

美国疾控中心和美国睡眠协会

●规律作息

每天都在相同的时间入睡和起床,在周末也要坚持,这样才能建立良好的生物钟,有助于夜晚入睡和深睡眠时间的保证。

●别午睡

午饭后打个小盹也许会有助于你白天精力旺盛,但对晚上睡眠质量不好的人来讲,必然会影响夜间入睡的质量。如果你平时睡眠质量不好,除非前夜极度缺乏睡眠,否则尽量别午睡。

●每天运动

坚持有氧运动是改善睡眠的最佳选择。即使是散步等轻运动,也好过一整天没运动。一天中选择除睡前以外的任何一个时间段,做半小时以上的运动项目将会改善你的睡眠质量。



专治 皮肤癣

我院老中医皮肤病专家在治疗牛皮癣、白癜风方面已取得突破性进展,采用纯中药内服,以毒攻毒,不但疗效快,而且治愈后十年内不会有复发现象,并且郑重承诺治愈后如有复发者三年内免费治疗,并发送免费治疗卡。

另外,我院老中医有把握一次性(一疗程)治愈神经性皮炎、湿疹、荨麻疹、扁平疣、手足癣、青春痘、毛囊炎、带状疱疹、皮肤淀粉样变、面部红斑、结节性痒疹、皮肤瘙痒、尖锐湿疣等各种顽固性皮肤病。一疗程如有不愈者,下次免费治疗。

地址:郑州市桐柏路与西站路交叉口东北角(现代医院1楼皮肤科)
咨询电话:0371-86661088