

数了1000只羊还没睡着 怎样才能摆脱特“困”生?

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?“90后”“00后”也有失眠困扰?追崇保健品、忌讳安眠药?3月21日世界睡眠日之际,记者调查发现,睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出,“睡眠欠债”太多危害大,告别特“困”生,要身心同治、综合调理。



新华社发

特“困”生 年轻化趋势明显

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青壮年是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

高三学生李翔军饱受睡眠障碍的痛苦,每天身体很疲倦,大脑却并不困,睡前闭着眼睛逼迫自己数羊,却越数越精神,第二天不得不没精打采地继续去学习。最近他到长沙市中心医院就诊,发现自己患上了慢性失眠症。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人为主,其中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息时间不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因,尤其是初三和高三学生面临升学考试,学习压力大,经常性睡眠不足、存在睡眠障碍。

追崇保健品、忌讳安眠药

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点,“过了正常要睡觉的时间,回到家躺在床上虽然身体很累,却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品,吃了两个多月,“好像也并没有太大改善,但心理上可能会有暗示,今天我吃褪黑素了,晚上应该能睡着了。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素

其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

鼾症是睡眠中的“沉默杀手”

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉,防止预期焦虑也是需要注意的。”马永春说,有不少病人会给自己暗示,比如今天晚上一定要11点睡着,睡不着的时候则总是看时间,反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可

以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得多、睡得少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“入睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。

周定刚说,睡眠期间呼吸反复暂停,长年累月下来,身体各重要部位缺血缺氧,容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等。“鼾症就像睡眠中的‘沉默杀手’,长期嗜睡或肥胖伴经常打鼾者要及时就医,排除睡眠呼吸暂停综合征”。

马永春表示,睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整,可以以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。
据新华社

民政部落实差异化精准防控要求 各地祭扫政策措施 严禁“一刀切”

新华社电 民政部21日召开2022年清明节祭扫工作电视电话会议,要求各级民政部门和殡葬服务机构坚决落实分区分级差异化精准防控要求,抓紧制定与当地疫情防控相适应的祭扫服务政策措施,严禁“一刀切”、简单化,既要避免出现聚集性疫情和规模性反弹,又要努力满足群众的祭扫需求。

会议强调,确保人民群众健康祭扫、安全祭扫、文明祭扫是今年清明节祭扫工作的重点任务。各级民政部门和殡葬服务机构要组织开展殡葬服务机构安全隐患排查,及时整改存在的问题,堵塞服务管理漏洞;要加强对殡葬服务设施、较为分散的农村公益性墓地及历史埋葬点的用火管理,严防因祭扫活动用火引发火灾等安全事故的发生。

会议还要求,各地要充分利用清明节集中祭扫的契机,传承弘扬中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化,创新祭扫服务载体,大力推广网络祭扫、鲜花祭扫、家庭追思等文明低碳祭扫方式;引导群众自觉将清明节祭扫与弘扬优良家教家风、推行节地生态安葬结合起来,积极推动丧葬礼俗改革。对提供网络祭扫服务的平台、公众号、网站,各地要加强评价监督,对违法违规者,要及时会同网信部门予以查处。

最高法发布 行政赔偿司法解释

新华社电 最高人民法院21日发布《最高人民法院关于审理行政赔偿案件若干问题的规定》,确保人民法院公正、及时审理行政赔偿案件,实质化解行政赔偿争议。该司法解释自2022年5月1日起施行,最高法1997年发布的相关司法解释同时废止。

最高法行政审判庭负责人介绍,该司法解释严格落实国家赔偿法和修改后的行政诉讼法的规定,强调公民、法人或者其他组织认为行政机关及其工作人员违法行使行政职权对其劳动权、相邻权等合法权益造成人身、财产损害的,可以依法提起行政赔偿诉讼。行政机关不仅对作出的行政行为、法律行为违法造成损害要承担行政赔偿责任,对不履行法定职责行为和事实行为违法造成损害的,亦应承担行政赔偿责任。

据介绍,司法解释科学界定损害赔偿范畴,合理确定“直接损失”的范围,进一步明确财产损害的赔偿标准。其中明确,赔偿金按照损害发生时的市场价格计算损失。市场价格无法确定,或者该价格不足以弥补公民、法人或者其他组织损失的,可以采用其他合理方式计算。