

今天你睡好了吗?

3月21日是第23个世界睡眠日,助眠用药应科学

3月21日是第23个世界睡眠日。在科幻小说《三体》中,三体人只要打开“睡眠开关”便能马上进入睡眠状态。然而现实中,不少长期被失眠困扰的人,常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业,已形成千亿级市场规模。如何看待助眠药物的作用?怎么才能真正睡得好?记者进行了调查。

调查显示近五成受访者睡眠时长不足8小时

中国睡眠研究会等机构日前发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,2022年,受访者的每晚平均睡眠时长为7.40小时,其中47.55%的受访者每晚平均睡眠时长不足8小时,不足7小时的约占16.79%。

为了睡个好觉,很多人不得不使用助眠产品。

记者在线上购物平台搜索“助眠”,除了艾草贴、香薰等,褪黑素能见度相对最高。一些评论称:“第三次回购了,睡前一个小时吃,睡得很安稳”“助眠效果不错,晚上10点吃下去,半

小时内就困了,手机不刷就睡了”。此外,一种被称为GABA的睡眠软糖也时常以网红产品身份出现在社交平台上。

据复旦大学附属中山医院心理医学科副主任医师叶尘宇介绍,褪黑素是由脑松果体分泌的激素之一,它能够使一种产生黑色素的细胞发亮,因而命名为褪黑素。褪黑素的分泌具有明显的昼夜节律,白天分泌受抑制,晚上活跃,其主要功能是缩短睡眠诱导时间,减少觉醒次数,有较好的调整时差功能。

服用褪黑素等助眠产品前最好询问医生

“国际睡眠障碍疾病分为七类,单纯一种‘神药’无法治愈所有疾病。”哈尔滨医科大学附属第二医院癫痫及睡眠障碍中心负责人朱延梅介绍,睡眠障碍疾病包括失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等睡眠相关呼吸障碍、不安腿综合征等睡眠相关运动障碍、发作性睡病等中枢嗜睡性疾病、睡眠节律失调、异态睡眠等几十种疾病。

“各类助眠产品并非‘神药’,乱用药品和保健品,不仅耽误治疗时间,而且也有加重病情的风险。”一位受访专家介绍,一名就诊患者一段时间以来睡眠不好,便开始自行服用褪黑素等助眠产品,但服用很久也没效果。经检查发现,她的失眠起因于甲状腺功能亢进。

“褪黑素不是常规的治疗失眠的药物,在昼夜节律紊乱、需要倒时差,或者在内源性褪黑素不足的情况下,可以服用,但通常不超过13周。”海市精神卫生中心睡眠障碍诊治中心主任医师苑成梅提醒,长期使用褪黑素会限制内源性褪黑素的分泌,从而产生依赖性,同时导致其他激素紊乱,增加女性月经问题、多囊卵巢等风险,对肝脏也有损伤,妊娠期以及备孕的女性不应使用。

“如果没有明显的褪黑素缺乏,不建议长期补充外源性的褪黑素。”叶尘宇说,特别是患有慢性基础疾病的人,遇到睡眠问题需要合并用药时,不建议自行补充。在服用褪黑素、GABA等保健品前,最好询问医生后使用,避免增加不必要的风险。



参观者在第四届进博会体验睡眠科技产品 新华社发

睡前1小时减少使用电子设备

失眠的原因复杂多样。叶尘宇等受访专家指出,居室周围喧闹、室内灯光太强、室温过高或过低、空气污浊潮湿、居住地变化,睡前剧烈运动、大量进食或服用兴奋性物质,以及日夜班工作频繁变动等,都有可能导致睡眠障碍。

“首先我们应该做的是对自己的睡眠状况进行正确评估。”叶尘宇指出,一般睡眠比较好的人,3天睡不好就会觉得如临大敌,“整个人都不好了”。但是作为疾病诊断,需要专业

医生的判断。比如慢性失眠是需要一周至少3天以上失眠,并且症状持续时间3个月、导致明显的社会功能损害,才能被作为疾病诊断。

专家提醒,临床上对于失眠的治疗有医学的行业规范指南、成熟的诊疗技术,患者要相信专业医生的诊断方案。

对于轻度睡眠障碍人群,出现短期、偶尔的失眠,可以通过缓解自身心理压力、适当增强有氧运动、有规律地调整作息时

间、营造舒适睡眠环境等方式调整。朱延梅建议,这类人群应注意睡前1.5小时避免接受强烈刺激,睡前1小时减少使用电子设备,夜间尽量不要过度喝水、吸烟、饮酒。

对于症状较严重的患者,药物治疗是改善睡眠状况的有效途径。“如果睡眠障碍持续发作,则要到医疗机构及时就诊,遵医嘱进行一定的药物治疗,必要时可以接受住院睡眠监测和系统治疗。”朱延梅说。

据新华社

本世纪仅有4次! 闰二月为何少见?

新华社电 3月22日是癸卯兔年闰二月初一。天文科普专家表示,作为一种历法现象,闰二月比较少见。就21世纪这100年来说,闰二月一共有4次。接下来的几个世纪,闰二月出现的频率逐渐下降,要么有一次或两次,要么一次也没有。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,我国现行公历和农历两种历法,一个公历年的长度

是365天或366天,一个农历年的长度是354天或355天,公历年和农历年相差11天左右。“经年累月”下去就会发生农历年份与季节不能对应,寒暑颠倒的现象。

为使农历年与公历年能基本对应,农历采取“19年7闰”的方法来调节,也就是在19年中安排7个闰月,置闰的规则根据二十四节气来确定。二十四节气是将地球绕太阳运行的轨道即黄道,以15

度为间隔等分为24份,又分为12个节气和12个中气,二者相间排列。农历历法规定,每个农历月都有一个中气,如果某个月中不包含中气,就算上一个月,为置闰。

3月21日农历二月三十,是中气春分,下一个中气谷雨在4月20日农历三月初一,这当中的3月22日至4月19日的农历月中只有一个节气清明,没有中气,所以这个农历月就定为闰月。因

为它的前面是二月,所以叫闰二月。

为何会出现没有中气的月份?“平均而言,一个农历月为29.5306天,小于两个中气之间的间隔时间,这样累计下来必然会出现一个只有节气没有中气的月份。”杨婧解释说。

二十四节气以角度均分,间隔时间平均应为15.2天,但实际上并非如此。这是因为地球围绕太阳运行的

轨道是椭圆形,且距离太阳的远近也不相等。冬季,节气的间隔时间略短,一个农历月的长度超过两个中气之间的间隔时间,就不大可能发生闰月;夏季,节气的间隔时间延长,一个农历月的长度不足两个中气之间的间隔时间,发生闰月的机会就更多些。所以闰月多发生在四月至八月,二月、三月、九月、十月少有发生,一月、十一月和十二月则极为罕见。