

睡不着不想睡 您的睡眠好吗

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的健康标准。随着《健康睡眠新时代：2023中国健康睡眠白皮书》发布，睡眠问题再次受到关注。

过去人们常常认为失眠是件小事，不值一提，但是从近三年的各类睡眠研究报告中，我们却发现睡眠这件事和呼吸一样平常的小事却困扰着很多人。根据中国睡眠研究会发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示，有3亿同胞没有办法“好好睡觉”。今年发布的白皮书则指出，目前人们普遍存在睡眠时间减少、入睡困难、失眠等问题，60.4%受调者存在睡眠类症状。受调者平均睡眠质量明显下降，匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)从5.6变为7.2(得分越高，睡眠质量越差)，从“正常”跌入“睡眠障碍”。

不想睡、睡不着、睡不好、睡不醒……越来越多的国人发现，好好睡觉已经变成一件不容易的事情了。



是焦虑、抑郁等精神类疾病。追溯病程时，我们发现有一部分患者早期都有失眠等问题，却没有引起足够的重视，直到出现躯体性症状，甚至焦虑、抑郁时才想到来医院就医。

一部分人不愿因“睡不着”这点小事跑医院，还有一部分人正面临着“睡眠焦虑”的困扰。张女士是一个对睡眠质量要求很高的人，在她的观念里，一天不睡够8小时就是不健康的。“我的工作经常需要倒班，这种工作状态本身会造成睡眠的不规律。尤其是转天接早班之前，我常常担心自己入睡困难，会影响转天的工作，这时睡觉就成了我的心理负担。”张女士表示，最严重的时候，一想到睡觉她就会感到巨大的压力和莫名的恐慌。

“一定要睡够八小时才是健康睡眠”，这其实是一种错误的睡眠认知。田红军教授表示，睡觉时间的长短其实没有一个绝对的概念，就像吃饭一样，有的人吃得多、有的人吃得少，没有一个绝对值。“面对这种个体差异，有时候我们可以寻求专业医生的分析和帮助，确认这种差异是在合理的范围内，也能减少不必要的焦虑，睡得更安心。”

在问诊的过程中，田红军教授发现人们对于治疗失眠的方法同样存在一些误区。“有不少人认为，去医院治疗失眠只是开点安眠药了事。但实际上医生对于睡眠障碍的治疗主要通过调整患者的行为方式和认知来进行，从睡眠环境、睡前习惯、饮食偏好等多方面都要给予科学指导。药物反而不是首选的治疗方案。”并且，还有相当一部分人认为服用助眠药物会损伤大脑、有成瘾性，甚至有一些人宁愿选择睡前饮酒助眠，也不愿吃安眠药。“其实饮酒后快速入睡，是因为酒精造成的意识障碍，并不是真正的放松入睡，但它会给人一种入睡更快的错觉。这样人睡后会出现睡眠频繁中断或者过早醒来等现象，这些仍然是睡眠障碍的表现。长此以往还容易出现酒精依赖的问题，因此并不提倡。”田红军教授表示，随着科技的进步，人们应该打破对助眠药物的偏见。

睡不着用治吗？

在大勇看来，自己只是主动压缩了一些睡眠时间，但一段时间之后他发现自己的睡眠质量也下降了。“很困，眼睛累得睁不开，大脑却无比兴奋睡不着，真是太难受了。要是这种状态下，真的思考某个问题找到解决的办法也行，可实际上我就是在胡思乱想，脑子里走马灯一样地在过各种琐碎小事，只会让我更加烦躁。”大勇试过各种方法让自己尽快入睡：比如数羊，反而越数越精神；比如听催眠曲，不仅一曲又一曲听得津津有味，有时曲间切换的广告还会吓他一跳；比如服用褪黑素，不仅没有起作用，吃完了还感觉头疼。

“最近我不仅多梦，还特别容易被轻微的响动而惊醒，明明睡着了却仍然感觉很累。”大勇对此非常苦恼，“睡眠不好影响了我白天的工作，不仅丢三落四，更严重的时候甚至意识不到自己忘了什么。我也想过是不是要去医院看看，但是周末时间宝贵，带孩子上课外班或者出去玩一玩，回来就不想动了。”

采访中记者发现，像大勇这样意识到自己有睡眠问题但“懒得去医院”的人还真不少，甚至有一部分人和小爽的想法差不多：自己还年轻，少睡一会儿没什么大不了。相比于睡眠问题，小爽更在意的是自己一到晚上就控制不住地想吃夜宵，而随之不断上涨的体重也着实让她头疼。

“尽管人们对于睡眠重要性的认识正在逐步提高，但是出现睡眠问题的人越来越多。单纯因睡眠不好而愿意接受医生专业诊断和治疗的人很少。”田红军教授告诉记者，“在我们医院精神心理科接诊的患者中，80%存在睡眠问题，但他们来就医的主因多

当“好好睡觉”成为奢侈品

在3月初的《健康睡眠新时代：2023中国健康睡眠白皮书》发布会上，中国睡眠研究会副秘书长袁向山教授在解读白皮书时表示，大部分受调者认为良好睡眠可以提升自身免疫力，同时对精力、体力恢复有帮助，并使人保持头脑清醒，说明人们对睡眠的重要性已经有了基本的认识。

不仅如此，近年来有关睡眠的话题时常登上热搜，也说明“睡眠缺乏”的确是当下人们普遍面临的问题。在这些话题下，诸如“知道了，明天再熬”等调侃性的留言点赞很高。显然，许多人已经了解了熬夜的危害，甚至自己正在经历着熬夜带来的“后遗症”，但仍然选择了熬夜。为什么会这样呢？

6时20分，大勇关掉闹表起床，给上六年级的女儿准备早点。前一天晚上，他只睡了四个小时。自从5年前跳槽到一家私企以后，他就和8小时睡眠说了“拜拜”。

“我之前在一家事业单位工作了10年，虽然赚钱不多，但是并不辛苦。后来，我爱人的工作单位不景气，她离职回家做了全职太太。只靠之前的工资肯定撑不起这个家，我随后也跳槽到了一家私企，工资多了，工作压力更是翻了两三倍。”大勇说，“其实，刚开始时我并不是‘睡不着’而是‘不想睡’。”进入私企之后，大勇常常加班，22时进门是“家常便饭”，简单洗漱一下，再跟爱人沟通一下孩子的学习情况，转眼就到了凌晨。这时本该睡下，但好不容易有了一个人静一静的时间，他反而舍不得睡了。“我就想刷刷手机，看看自己感兴趣的内容，比如电子产品测评或者汽车资讯之类的。否则一天到晚除了工作就是睡觉，生活还有什么乐趣可言？”

工作两年多的小爽也和大勇抱着同样的想法。相对于很多中年人想方设法对抗失眠，小爽的选择显得洒脱——躺着脑海里实在吵闹，不如干脆睁开眼睛享受黑夜。“如果睡不着，我会起来望望窗外的月亮，有时候看着皎洁的月光，我都感觉自己被治愈了。”小爽说，“繁杂的琐事明天再处理，难搞的领导明天再回复。有时候我觉得只有在深夜，自己才是一个自由的人，我甚至会想着要把白天被别人‘偷走’的时间，全部用熬夜给补回来。”

在去年发布的《2022中国睡眠研究报告》中显示，国人的睡眠平均时长已从2012年的8.5小时缩减到了2021年的7.06小时，十年间减少了近1.5个小时，71.7%的人因花时间在手机上而导致失眠。同样是这份报告中的数据，我国有46%的大学生在零时以后入睡。

“快节奏的生活，工作和学历带来的压力，特别是各类电子产品的‘魅力’，让越来越多的人‘舍不得入睡’。”天津市第四中心医院党委书记、精神医学科专家田红军教授表示，“与多数老年人因身体机能退化导致的睡眠问题不同，许多中青年处于一种矛盾的情形：一边为自己的睡眠状况而焦虑，另一边又在不断拖延着自己的睡眠时间。很多人喜欢在睡前刷一刷手机，而电子屏的蓝光光谱其实是睡眠的大敌，它使褪黑素的分泌周期发生相位迁移，从而影响睡眠的稳定性。”

其实，偶尔的失眠和熬夜是正常的，不必过分在意。判断自己睡眠好不好主要看三点：是否躺在床上半小时以内无法入睡？是否半夜频繁醒来？是否醒得很早而且再也睡不着？也有人这三种情况会组合发生。当上述任一状况每周出现3天以上，并且持续一个月以上甚至更长时间，在医学上才会界定为失眠症。

上述症状是患者自己可以觉察的睡眠问题，但是目前在睡眠中还有一些问题，甚至没有被公众当成一种疾病加以重视。田

治疗失眠是个系统工程

田红军教授表示：“睡眠障碍其实是一个疾病谱，包括了130多种不同的睡眠障碍疾病。有的人觉得能睡是福，但过度睡眠也是一种疾病。”有的人在安静环境中会不能抑制地犯困甚至入睡，还有人在睡前有“入睡幻觉”、入睡后发生“睡眠瘫痪”，严重时患者会在剧烈的情绪波动时出现腿软，甚至失去意识，这些症状都需要及时就诊，进行治疗。

很长时间以来，睡眠和睡眠问题的诊断和治疗分布在不同的二级学科里，表现

为打鼾的睡眠呼吸暂停综合征，甲状腺功能紊乱、帕金森症等医学因素也都会导致失眠。许多病人想要找出自己睡眠问题的根本原因，可能需要分别到精神心理科、耳鼻喉科、消化科、心血管科等不同科室挂号。如果第一次没有找对科室，免不了还得去看其他科室的医生。最近十年以来，不同专业的医生逐渐意识到睡眠问题的交叉性，也有跨科室的睡眠中心在各地医院逐步建立。

本报综合消息

家里的过期药，究竟该怎么“扔”？

近期流感频发，不少“中招”的人翻出自家药箱，想对症下药以缓解病痛。在翻找中有人发现药箱里存在一些临期或者过期药品，曾经储备的药过期了，如何处理？可以随意丢弃吗？正确的处理方式是什么？

过期药品危害多，不可随意丢弃

白云山和黄中药负责人王春玉介绍，药品一旦超过有效期，其化学成分、有效性、毒性等可能会发生改变，从而失去守护健康的作用，而且有些药品的化学成分发生改变或分解出一些有害杂质，会对人体产生损害。

药品一旦过期，其潜在危害是巨大的。过期药品容易氧化、分解，被随意丢弃后，药品中的一些成分会渗透到土壤和水分中，长期、大量积累后会对环境造成污染。特别是抗癌药物、抗菌药物和激素药物，是容易污染环境的高风险药品。

《中国家庭过期药品白皮书》显示，我

国近八成家庭备有小药箱，其中90.1%的受访者有过随意丢弃过期药品的经历。王春玉提醒，公众应树立科学合理的购药、用药理念，定期整理家庭药箱，科学处理过期药品，不要盲目囤积过量药品，以免造成资源浪费。

过期药品如何处理？回收或者分类销毁

那么，家庭过期药品该如何处理呢？郑州市药品监管部门相关工作人员表示，首选应放到药品回收箱，“如果居住小区或附近医院配备有药品回收箱，可将家中过期或不用的药品整理好，放入回收箱统一回收处理”。

如果小区附近没有药品回收箱，那么可以扔到有害垃圾箱。依据我国《国家危险废物名录》分类，超过有效期的药品属于危险废物。危险废物及其包装物按有害生活垃圾回收。

如果要自行处理，应将包装盒撕毁，防止被孩童捡食或他人乱用，可以按以下

- 5种分类销毁：
 1. 口服片剂、胶囊、颗粒剂、滴丸剂等。不要整瓶或整盒扔掉，首先将包装盒撕毁，防止被人再次利用，然后将药品从内包装里取出，集中在密封袋捣碎，投入到不可回收的垃圾桶里。或者，将普通片剂用水充分泡开，胶囊剂打开后使内容物溶解，然后倒入厕所冲走。
 2. 眼药水、口服液等液体药物。可以把液体挤出来混入生活垃圾处理。
 3. 水剂、针剂类的注射药品。切勿擅自开启，应连同其完整外包装一起投入垃圾桶内。
 4. 眼膏剂和其他半固体外用制剂。把它们挤到信封里或是包装纸袋里密封好后丢弃。
 5. 喷雾剂、喷鼻剂、气雾剂等可吸入性的药物。可在空气流通较好的地方将其彻底排空，避免接触明火，丢到有害垃圾箱。

本报综合消息