

# 熬了8年终于睡上囫囵觉

不吃安定睡不着、年龄越大觉越少……正确应对失眠成当务之急

3·21 世界睡眠日 讲述



睡觉与饮食、运动并列为健康的三大支柱。睡眠与空气和水一样,是机体最基本的生理需求,人的一生中约1/3的时间在睡眠中度过。2001年,国际精神卫生和神经科学基金会将每年的3月21日定为“世界睡眠日”,旨在提高公众对睡眠健康的关注,倡导科学睡眠习惯。

3月16日,中国睡眠研究会发布了《2025年中国睡眠健康调查报告》,报告显示我国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上人群最高,达73.7%。对近半数成年人来说,想睡个好觉不容易。在全球范围内,随着经济社会快速发展,人们的生活和行为方式逐渐发生变化,睡眠问题也日益突出。

## 失眠8年一到晚上就发愁

晚上10点,徐迪(化名)准时钻进被窝,选择一个舒服的姿势,进入了梦乡。而在一周前,她晚上一想到睡觉,一股烦躁感就会涌上心头,虽然早早准备好入眠,但随着时针转动,11点、12点、凌晨1点……她不但毫无睡意,甚至越躺越清醒,最终不得不打开抽屉拿出一片安眠药助眠。徐迪虽然已经有8年睡不好觉了,但她不想在三四十岁的年纪,就被困在安眠药里。

《中国成人失眠诊断与治疗指南》对失眠的定义是:尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境,依然对睡眠时间和(或)睡眠质量感到不满意,并且影响日间功能或引起躯体不适的一种主观体验。失眠表现为入睡困难、睡眠质量下降,并导致日间疲劳、情绪焦虑、躯体不适和认知障碍等。

说起失眠的起点,徐迪的记忆已经模糊,只是觉得“毫无征兆”便来了。那年她36岁,上班忙于工作,下班忙于照顾孩子和家庭,像上足了发条的时钟,充满活力。徐迪起初没有拿失眠当回事,以为是工作压力大、上火所致,平时多喝水,睡觉前泡泡脚,自我调整一下就能重拾好梦。然而,随着夜复一夜地失眠,她整日提不起精神,变得烦躁易怒。她以为自己得病了,于是去医院做了全身检查,结果令她在欣慰之余心生疑虑:“身体各项指标都正常,是什么导致的失眠?”

徐迪曾怀疑是每晚爱人在旁边玩手机、打呼噜影响了她的睡眠,于是选择与爱人分床睡。医疗器械生产商瑞思迈在全球范围内发起的3万人睡眠调查显示,人们为了寻求一个好睡眠,催生了“枕边人难题”现象,全球18%的伴侣因一方打鼾或睡姿不安稳而选择长期分房睡觉,22%中国受访者认为伴侣打鼾、大声呼吸或喘气是主要的睡眠干扰因素。

但徐迪与爱人分床睡后,失眠并未好转。时间久了,一到晚上她就焦虑发愁,而且越害怕失眠越睡不着。睡眠不足导致徐迪的脾气越来越大,人际关系越来越差,经常将“无名火”发泄到丈夫和孩子身上,而且还出现了躯体不适——胸闷气短。

上周,经朋友介绍,徐迪走进中医院。中医诊断为肝气郁结、忧思多虑,给她开了滋补肝肾、补气活血的汤药。服用一周后,徐迪欣喜地发现,虽然她仍旧会天没亮就醒来,但能睡个囫囵觉了。

## 安眠药不是解“困”良方

一位中医告诉记者,失眠是身体五脏六腑失调的表现。人体具有很强的自我修复能力,子时(夜里11时至次日凌晨1时)是脏腑排毒的时间,这个时间段需要让脏腑充分地休息,身体机能才能不断焕发生机。如果失眠不及时干预,会产生其他疾病。这位中医说,近年来,前来治疗失眠的女性人数有增加趋势,年龄聚集在50岁左右。

《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,成年女性的睡眠困扰率为51.1%,高于男性的45.9%。与徐迪一样,刘桂芝(化名)也是女性失眠人群中的一员。女性的身体激素周期性变化,以及比男性承担更多的社会压力和家庭责任,让她们的睡眠更加脆弱。

刘桂芝今年63岁,睡不好觉已有10多年了。刚开始失眠时,她去医院看门诊,被告知是更年期内分泌紊乱、身体机能退化所致,过了更年期情况就会好转。此后,刘桂芝便不拿失眠当回事了。

刘桂芝说,晚上睡不着就闭眼躺着,躺到凌晨2点多,不知不觉就睡着了。前几年孙子出生,她夜里帮忙照看孩子,那段时间睡得踏实、睡得香。后来孙子长大了,不用她照顾了,失眠便又找上了门。她经常和同龄姐妹们交流,得知很多人都有失眠问题,大家达成了一致意见:该吃药还得吃药。起初,她服用安眠药后第二天起床头昏脑涨,后来在朋友建议下换成了半衰期短的安眠药,以减少药物作用对第二天日间生活的影响。

科学研究指出,随着年龄增长,人类的睡眠时间呈现出规律变化。婴儿每日能睡16个小时,青年每日睡7—8个小时,到了50岁时可能每日只能睡6个小时。瑞思迈调查报告显示,尽管人们对睡眠重要性的认知呈上升趋势,但仍有22%的受访者选择默默忍受睡眠问题而不寻求帮助。

刘桂芝虽然这么安慰自己,但困扰还是有的,有时晚上睡意很浓,便上床躺下了,可过了一会,脑子又清醒了,因为担心安眠药吃多了有副作用,于是忍着不吃。刘桂芝并没有把失眠当成病,而是忍着,便与失眠为伴了。

《中国成人失眠诊断与治疗指南》指出,多数失眠患者可同时存在抑郁、焦虑、躯体化症状(胸闷、胃部不适等躯体病态反应)。近些年来,刘桂芝经常会胃不舒服,胃酸反流。她没有选择频繁地奔波求医,她觉得如果失眠是“起因”,一片安眠药是最便捷的方法。

“久病成医”,刘桂芝也曾思考,自己睡眠不好的原因会不会是“胃不和则卧不安”。近来,她去医院看胃病,大夫明确表示,不能排除失眠焦虑等心理因素引发胃部不适。刘桂芝说,是时候正视自己的睡眠问题了。

## “浅睡眠”可能埋下健康隐患

当作息时间正常的人遇到失眠来敲门,会思考一番失眠原因,并努力将其拒之门外。上夜班的人群则是下班后和失眠一起进家门。李溪(化名)已经上了10年夜班,每天凌晨1点左右到家,要拖延到凌晨两三点钟才能入睡,而且整夜都是浅睡眠,断断续续的,多梦易醒。

为了睡个好觉,李溪每晚服用一粒安眠药或小酌2两白酒,即便是在休息日依然如此,不然根本无法入睡。“安眠药的副作用是伤脑,偶尔用酒替代一下,助眠效果也不错。”李溪说,应对这种碎片化睡眠,安眠药是他的最后一招。

面对长期的失眠困扰,李溪只去看过一次门诊,还是去开安眠药的。记者在采访中了解到,有些失眠的人觉得,失眠只是因为“压力大”或者“想太多”,不是真正的健康问题,而且担心去精神科或者心理科看诊会被贴上“心理疾病”的标签,所以他们倾向于自我调理,比如食疗、用助眠药泡脚等。

轻度失眠人群在长期与失眠的“斗争”中,总结出一些看似有用的方法,比如饮酒助眠、依赖白噪音、加强锻炼等,认为失眠是在自己可控的范围内,低估了失眠的潜在危害。对于安眠药,他们因为没有医嘱指导,往往“自我把脉”式用药,既把安眠药当成“救命稻草”,又担心长期服用产生依赖等副作用。

## 新闻延伸

## 正视失眠 走出“困”境

那么,当失眠来敲门时,应如何正确应对?

3月19日,中国疾控中心发布《睡眠健康核心信息及释义》,明确指出如果睡眠问题已影响到健康和日常的工作生活,应尽早去医疗机构寻求专业帮助。不同睡眠障碍的致病原因、发病机制等各不相同,需采用不同的治疗手段。可通过调整饮食、运动和作息改善睡眠环境,采取调节心理压力以及药物治疗、心理治疗、物理治疗等治疗手段,促进形成健康睡眠。中医治疗睡眠障碍的方法很多,如中药汤剂、中成药、中药膏方、中药茶饮、针灸、推拿按摩、耳穴治疗、芳香疗法、五行音乐疗法以及饮食调理、情志调节、导引疗法等,需根据患者的具体症候辨证施治。各类睡眠障碍都是可以治疗和改善的。

本版撰稿

青报全媒体/观海新闻记者  
陈小川

