

午睡该不该有,睡得越久越好吗?

关于睡眠,你该知道的那些事

近日的一项研究发现表明,与从不午睡者相比,经常午睡者高血压患病风险高出12%,卒中风险高出24%。这让人大跌眼镜,“午休”不是好习惯吗?上班族、儿童、老人,中午打个盹,顿时精神抖擞,如果哪天没睡就像缺了点什么。“春困秋乏夏打盹”,睡眠对于每个人来说都太重要了,但到底什么才是健康的睡眠呢?其实,不只是午睡问题,怎么睡的问题,困扰着很多人。



(网络图)

睡眠不足白天补不了

“到底要不要午睡”上了热搜,网友们纷纷根据自己的经验畅所欲言,有的说“不睡午觉下午打不起精神”,有的说“睡了午觉反而一下午昏昏欲睡”。对此,清华长庚医院副主任医师、副教授尹国平明确表示,午睡很有可能影响晚上的睡眠。“我们的睡眠主要靠两个方面维持,一是生物节律,即人体到了时间点就要去睡觉;二是睡眠的驱动力,如果在中午睡了一觉的话,那么你的睡眠驱动力就卸下了一部分,晚上的睡眠驱动力就会相应减少,尤其是老年人可能晚上更不容易睡着了,因此我们一般不推荐午睡。当然如果是白天特别长的夏天,睡眠驱动力非常多,这样可以适当午睡。”

“从中医角度看,午时为心经主时,适当午睡可以养心。中午阳气最为旺盛,在自然界阳气最旺盛的时候适当睡眠可以补养自身的阳气,从而达到强壮机体的目的。不过长期失眠、睡眠不佳、午睡后加重夜间失眠者不宜午睡。”中国中医科学院广安门医院内科主任医师李海霞表示,“午睡的姿势同样重要,我们应尽量做到躺着午休。趴着睡觉容易导致眼球受压,手臂麻木,引起颈椎病、压迫椎动脉等,坐着睡觉则容易出现脑缺血、缺氧症状等。”

网上有人提到,如果晚上睡得不好,能不能通过午睡、回笼觉等将睡眠补回来?对此,南京市第一医院心理门诊副主任医师牟晓冬指出,睡眠质量不能只看睡眠时间,夜间睡眠和日间睡眠对身体代谢及恢复的影响有所不同,夜间睡眠是无法靠白天睡觉弥补的。尹国平也提到,包括回笼觉在内的白天的补充睡眠会直接干扰人体生物节律,人体包括五脏六腑在内都是应该活动的时候活动,不该活动的时候不活动,打破这一节律,势必对人体产生不利影响。同时要注意过犹不及,过度睡眠同样是不利于健康的。

长期睡眠不足的危害是全身性的

不只是一要不要午睡的纠结,晚上睡不着的难题也困扰着很多人。

“工作日每天上床睡觉的时候已经很晚了,本想早点睡觉,但是拿起手机就放不下,等回过神来,已经快夜里1点了,所以总是睡不够。休息日更是睡得晚,生怕白白浪费宝贵的‘休息’时间。”今年25岁的孙铭这样描述自己日常的作息,这也是很多年轻人的睡眠现状。《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,44%的19岁~25岁年轻人熬夜至零时以后,是当之无愧的“熬夜冠军”,由此所导致的长期困倦也成了年轻人的工作、生活常态。

对此,南京市第一医院心理门诊副主任医师牟晓冬提醒,长期睡眠不足的危害是全身性的。“从身体健康方面看,长期睡眠不足包括睡眠节律的变化(例如晚间不睡白天补觉),会导致各种躯体问题,包括皮肤老化加速,血压、血糖、血脂升高,腹型肥胖发生等,并促进高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性疾病的出现。从心理健康方面看,睡眠质量下降,会引起情绪稳定度降低,表现为烦躁易怒等;还会导致认知功能降低,包括注意力不集中、记忆力减退、思维速度变慢、思维条理性降低,学习和工作能力都会受到影响。”

不同年龄段的睡眠不足也会产生不同的影响。

李海霞介绍:“对于青少年来说,他们处于生理、心理等各方面快速发展的时期。在正常睡眠中,人体会释放生长激素促进发育,大脑神经系统也不断进行记忆整合、构建大脑意识并促进大脑发育。长期睡眠不足,会影响青少年的生长发育、脑部发育,并严重影响心理健康,导致烦躁不安、抑郁孤独等心理问题。”

“对成年人来说,面对社会、家庭等方面的各种压力,有时不得不加班熬夜。短期的睡眠不规律对身体、心理、智力等影响较小,但长时间的不良睡眠习惯会引发多种不适,如失眠影响新陈代谢,出现内分泌失调。有些人还会产生心慌心悸、高血压,甚至导致严重的心血管事件。这些年上班族因长期熬夜、过度劳累猝死的事件频频发生。”

扫清睡眠障碍 避免长期困倦

避免长期困倦,获得高质量睡眠很重要。

尹国平指出,睡眠时长是因人而异的,有些人天生短睡,四五个小时也没有问题,有些人就要睡10个小时,但只要没有特异性变化,都认为是正常的,这并不是高质量睡眠的主要判断标准。高质量睡眠也没有绝对的定义,通常而言,“一是从外观上看你的睡眠过程没有出现打呼噜、肢体乱动等非正常情况;二是你睡醒后,感觉神清气爽,没有任何不适感,能够保证第二天的工作、生活精力充沛,这就可以认为是相对高质量的睡眠。”

想要获得高质量睡眠,先要扫清各种睡眠障碍。

“睡眠障碍主要分6大类,一是睡眠呼吸障碍,包括打呼噜等睡眠过程中的呼吸问题;二是失眠,包括入睡困难等各类失眠症状;三是睡眠行为障碍,包括梦游、快速眼球运动睡眠期行为障碍等,其中快速眼球运动睡眠期行为障碍通常是阿尔茨海默病、帕金森综合征的一种前驱症状;四是睡眠觉醒障碍,患有此睡眠障碍的人存在生物节律的改变,在无外界干扰的情况下睡觉和起床的时间与正常人不同;五是过度嗜睡,包括发作性嗜睡,在日常工作和生活中不可抑制地突然进入睡眠;六是正常变异或独立症状,即目前尚不能确认为一种疾病,比如偶尔打打呼噜或说说梦话,没有发现特别明确的病理性损害,都可以归结到这一分类中。”尹国平说。

出现睡眠障碍,及时就医很有必要。

牟晓冬提到,心理科临床常见一些患者因头晕、头痛、反应慢、记忆力差、心律失常前来就医,最后发现是严重的慢性失眠问题。尹国平也举例说,有位患者每次睡醒后都会感觉头疼,逐渐对睡觉有了心理障碍,而长期困倦也让她的身体和精神状态非常差,这种状况持续了10多年,直至基本不能工作。后来我们发现她存在睡眠呼吸暂停的疾病,经过无创呼吸治疗和适当的情绪调整,她的睡眠恢复正常了,头也不疼了,身体和精神状况也很快恢复。

(据新华网)