



大雪节气已过,天气日渐寒冷。随着寒冷而来的是昼夜节律的变化,天黑得早了、亮得晚了,在这漫漫长夜里睡不好觉甚至无法入睡的滋味非常难受。对此,专家表示,面对冬日睡眠“寒点”,我们需要从注意睡姿、调整卧室环境等细节做起,为睡个好觉加些驱寒正能量。

床上闹心—— 天冷了，好睡眠哪儿去了？

最近一段时间，张女士睡眠不佳。在天气变冷后，她将原来晚上 10 点半上床睡觉的习惯改到晚上 9 点，但经常是没有困意、睡不着，上床后玩手机。但由于早上天亮得晚了，不出去晨练了，她倒是经常 6 点钟醒来，再眯半小时。自从开暖气后，家里暖和了，张女士总感觉空气干燥，加上上床玩手机的习惯没改，而且是越睡越晚，甚至出现上床后 3 小时还睡不着，半夜热醒后又不易睡着，早晨醒了赖床、不想起，感觉晚上没睡够的现象。她只得中午再补两个小时觉，如果中午睡不着也要在床上躺着。渐渐地，张女士发现自己晚上入睡越来越困难。根据张女士出现的相关情况，医生诊断是睡眠卫生不良导致的失眠。除了合理调整午休时间外，医生建议张女士困了再上床，早晨醒了就起床，在床上不要玩手机，盖薄被，利用加湿器湿化空气等。经过一段时间的调节，张女士的失眠治好了。

与张女士相比，一位 30 多岁、体型较胖的男性患者遇到的问题似乎更严重些。因为天冷，他每天晚上喝少量药酒，总感觉夜间睡眠不实，近一段时间血压高，常常在 180/120mmHg 左右，而服用 3 种降压药物效果均不佳。经了解，该患者打鼾 10 年，高血压 2 年，控制不理想，有日间嗜睡、记忆力及注意力减退现象。经睡眠呼吸监测，该患者整夜睡眠呼吸暂停低通气指数达 50 次/小时，睡眠时平均血氧饱和度降到了 70%，诊断其为“重度睡眠呼吸暂停低通气综合征伴低氧血症”。针对其情况，专家分析，肥胖的患者本来就容易出现睡眠呼吸暂停，而饮酒不但破坏睡眠结构，导致睡眠不实，还会使得咽喉部肌肉松弛，加重睡眠呼吸暂停和低氧血症，使得血压更高。所以医生不主张患者利用酒来诱导睡眠，尤其是打鼾的人。

各种麻烦—— 睡眠质量差可埋大隐患

神经内科专家顾平教授指出，睡眠质量的低下会对

日常生活造成很大影响。细细数来，长期的睡眠不足会对工作、生活造成以下具体的影响：白天嗜睡；感觉疲惫不堪；注意力分散；出现记忆问题；遇事犹豫不决；情绪烦躁和精神焦虑；沮丧、抑郁；意外事故和受伤的危险性增加；容易引发高血压、糖尿病、心脑血管疾患等；人体免疫力下降。

以睡眠呼吸暂停综合征为例，它是一种发病率较高、危害较大的疾病。如果长期得不到有效治疗，会因呼吸气流中断，缺氧和反复从睡眠中憋醒而产生一系列严重的、危害全身各个系统的病变。研究表明，睡眠呼吸暂停是缺血性心脏病，如心绞痛、心肌梗死等的重要危险因素之一，同时增加脑卒中的发病率及死亡率，还会引发各种心律失常、高血压、肺动脉高压、肺心病。睡眠呼吸暂停综合征不仅直接危害患者的身体健康，还会引发一系列社会问题。由于夜间睡眠不足及缺氧，导致白日嗜睡，注意力不集中，增加交通事故和工作事故的发生。

困在冬季—— 哪些因素会“冰冻”睡眠质量

在寒冷冬季，有哪些因素会对睡眠质量产生影响？哪些人群更容易出现睡眠问题？对此，顾平表示，在寒冷的冬季，下列因素会对睡眠质量产生影响：

冬天烧暖气，室内空气如果太干燥可以影响到人的睡眠质量；

阳光太少使人感到压抑；

风、雨、雪等对人体皮肤表面施加机械力，能引起人们不舒服的感觉，甚至引起疼痛，敏感人群可出现睡眠问题；

冬天气气寒冷，有些人喜欢用被蒙面睡觉易引起呼吸困难，从而影响睡眠质量。

而下列人群在冬天更容易出现睡眠问题：老年人易患睡眠障碍，因为老年人可能伴有一种或多种躯体疾病，一些系统功能减退，从而引起睡眠障碍；被疾病困扰患者，包括躯体疾病和其他精神疾病，如心脑血管病、胃肠病、肝病、内分泌疾病、慢性咽

炎、呼吸道疾病、颈椎病、抑郁症、焦虑症等；妊娠期女性可能因为内分泌因素、生理因素和心理因素等原因，对睡眠产生直接或间接的影响；贫血、血压偏低及肥胖人群易患睡眠障碍；睡前剧烈运动、饮茶及睡前饱餐的人易引起睡眠障碍。

给力细节—— 睡个好觉需要做好综合调整

要想获得优质睡眠质量、舒舒服服睡个好觉，应在睡眠习惯的养成、睡觉前的准备、睡眠环境的营造、晚餐的时间等等方面注意哪些细节？对此，顾平列出了以下方面的建议：

注意睡姿。以“卧如弓”为佳，尤以右侧卧为好。勿将手压在胸部，不宜抱头枕肘，全身肌肉尽量放松，保持气血通畅，呼吸自然平和。

避免睡前兴奋。睡前不要做过强的活动，不宜看紧张的电视节目和电影，不看深奥的书籍，勿饮浓茶或咖啡。

睡前勿进食。晚饭最好安排在睡前 4 小时左右。晚餐清淡，油腻食品会增加胃肠

的负担，腹部胀满，易引起多梦、说梦话。

睡前进行放松活动。睡前适当散步、热水泡脚、按摩足下、练练太极拳、气功，听听轻快的乐曲，让心境宁静，对睡眠有益。

调整卧室环境。应有一个安静、清洁舒适的环境。睡前要关灯或灯光柔和暗淡，室内温度不宜过高或过低。

调节睡眠时间。睡眠时间一般以醒来全身舒服、精力恢复、身心轻松为好。可视自己的体质、生活习惯自行调节。

注意睡眠卫生。不要不困上床，不要在床上看书、看报、看电视、玩手机，不要赖床，醒来及时起床。

（刘伟）