

你的睡眠达标了吗？ 被失眠困扰的年轻人越来越多

熬夜、失眠，是朋友圈里常谈常新的话题，但你知道睡多久才达标吗？近日，《健康中国行动(2019—2030 年)》等相关文件出台，其中一项“成人每日平均睡眠时间从 2022 年起达到 2030 年要达到 7-8 小时”的倡议，戳到了不少年轻人的痛点。

入睡困难、频繁觉醒、醒了睡不着，如今的成年人正遭受各种各样的睡眠问题，面对来自工作和生活的现实压力，他们更愿意主动走进医院专业的睡眠中心，找到影响睡眠的障碍，寻求更加精准的治疗。

来做睡眠监测的 一半以上是年轻人

最新研究表明，长期睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险，损害认知功能、记忆力和免疫系统。“睡神你在哪呢，赶紧来砸我呀”“这个点醒了，只能坐等上班了”，对经常半夜在朋友圈出没的年轻人来说，他们对待失眠的态度看似不屑一顾，但在调侃之余总是充满了无奈。

的确，年轻人如今开始加入失眠人群的大军了。在市中心人民医院睡眠中心，每天晚上来做睡眠监测的人中，一半以上都是年轻人。“从 20 多岁到 40 多岁的都有，其中男性比较多。”该睡眠中心主任崔小川介绍，老年人的比例大概占到 25% 左右，这不是说明老年人睡眠问题少，而是担心影响到正常工作和生活的年轻人治疗失眠的意愿更高。

“安定”并非通用 失眠讲求精准治疗

专家表示，年轻人最主要的睡眠问题，一方面是睡眠呼吸障碍，一方面是失眠合并焦虑的情况。如今由于肥胖等因素，患上睡眠呼吸暂停综合征的人群明显增多，他们往往在白天工作时会不自觉进入浅睡眠状态，自己却意识不到。“这种情况其实是非常危险的，对一些工作岗位的人来说，容易引发事故。”崔小川介绍，曾有一位客车驾驶员开车时打鼾，所幸及时被乘客发现后意识到自己的问题，赶紧来到医院就诊并做了睡眠监测，结果正是睡眠呼吸障碍的缘故。

这种案例并不少见，患者由于呼吸暂停，导致夜间频繁发生血氧饱和度下降，身体一直处于间歇性缺氧状态，导致睡眠效率下降，白天出现嗜睡的情况。严重的患者会出现重度低氧血症，对他们来说，除了基本的减重要求，还需要借助呼吸机进行物理治疗，改善症状。睡眠呼吸暂停综合征的典型症状如夜间长期响亮打鼾、旁人证实有呼吸暂停、睡眠时呼吸不匀、夜尿增多，白天则会出现晨起头痛、疲惫嗜睡等，患者可以通过睡眠监测做出明确诊断。

时下快节奏的工作和生活让年轻人“压力山大”，失眠的同时，他们往往表现出焦虑、抑郁的倾向。“以往人们失眠了，一般都是‘吃颗安定’，很少有人去纠结失眠的原因而去对症下药。”崔小川说，如今到了精准医学的时代，失眠应是精准治疗，治疗手段(药物、物理治疗等)也更加丰富，那种吃颗安定了事的观念是一个很大的误区。不少年轻人的失眠一般包括几种情况：入睡困难；频繁觉醒；醒了以后再也睡不着。对于常见的几个类型，治疗方式也是各不相同的，需要结合脑电图来做判断，从而针对每个人的情况进行精准治疗。

多知道点

怎样的睡眠结构更健康

无论是何种睡眠障碍，调节生活节奏，保持有节律的生活方式是第一位的，也是治疗的前提条件。关于“成人每日平均睡眠时间从 2022 年起达到 2030 年要达到 7-8 小时”的倡议，目的应是引导年轻人少熬夜，保证睡眠时间。专家表示，7-8 小时是理想化的睡眠时间，健康的睡眠除了保证时间，有效的睡眠结构同样重要。一些熬夜的年轻人，睡眠节律是混乱的，甚至昼夜颠倒，由此无法保证睡眠效率，即使时间够了，仍会对身体产生影响。

“正常的睡眠由浅入深，有一个结构周期，大约在 90 分钟。如果一个人在夜间能够连续睡眠，达到完整的 4 个周期，共约 6 个小时，就说明有很高的睡眠效率了。”崔小川介绍，睡眠结构越健康，睡眠效率就越高。在日常生活中，健康的生活方式直接决定了睡眠效率的高低。此外，如今在年轻人中时兴夜跑、晚上健身，其实这些运动方式并不推荐，晚上 7、8 点后不适合剧烈运动，建议以散步等轻松的运动为主。



近日，无锡二院内分泌科开展“专科护联体基层行”活动，打通优质护理资源进社区的“最后一公里”，由科护士长带领临床经验丰富的护理人员前往社区指导基层护理人员并为社区居民测血压、血糖。

(普仁 摄)

老国防科技工作者 遇上“老烂脚” 无锡“金手指”多病同治保健康

“幸亏遇到您，不然这腿还真不知道怎么办！”上周末，在无锡易可中医医院周围血管专科(脉管病)，来了一位让“奚氏清法”第三代传人、科室主任朱成河都肃然起敬的患者，一位为国防事业作出贡献的老人韩老。“我们肯定要努力帮你治病，努力治好！”

遭遇“老烂脚”，颇受打击

在来自无锡、周边及省内多个城市的众多患者中，今年 86 岁的韩老是其印象非常深刻的一位。“病情严重，但人很乐观，全家人态度也积极。”

在门诊，韩老说了最近几天的治疗效果，感觉很满意。据悉，老人曾为国家的核工业作出贡献，作为一位老技术人员，一生要强，但是晚年遭遇的“老烂脚”让他颇受打击。

10 年前，无明显诱因情况下，老人双腿出现肿胀、酸麻、乏力，刚开始只是久行久立后情况加重，但是休息一阵之后又能恢复，感觉对生活没影响，并未放在心上，也没有进行系统治疗。

但是近年来，病情加重，出现发黑、瘙痒等情况，直至“烂脚”。“去过很多医院，想了很多办法，效果不理想。”

“金手指”发力，多病同治

“听朋友介绍来到这里，也是没办法，但现在看效果挺好！”为了看好“老烂脚”，老人决定自费也值得。

经过触诊，素有“无锡金手指”美誉的朱成河发现，韩老的症状复杂，包括前静脉曲张、湿疹、真菌感染等多种疾病且相混合，导致创口“久治不愈”，属于周围血管病中的“典型”现象，非常难治。“我非常敬佩像韩老这样的科研人员，年轻时为国家解决过不少难题，现在我要帮助他腿上的问题解决！”

作为经验丰富及具有深厚专业功底

的专科医生，其治疗思路是“多病同治”，依据“奚氏清法”的中医学思想和独有疗方，有步骤开展治疗，具体包括中药熏洗、缠绷带、无创经络功及静脉专护等，“6 天下来，改善明显。”老伴还笑言，会告诉干休所其他的老人，帮其“打打广告”。

7 月 21 日周日上午，朱成河为老烂脚、静脉曲张及术后复发、丹毒、糖尿病足、动脉硬化闭塞症、淋巴水肿慢性溃疡、血管炎等患者提供咨询，请提前预约。

(江南)