

省一院睡眠医学科主任医师吕云辉科普睡眠知识

睡觉不仅要睡够 还要睡得有规律

都市时报全媒体记者 王柔



3月21日是“世界睡眠日”，今年中国的主题为“健康睡眠，人人共享”。睡眠是人体的一种基础生理功能和主动过程，可以解除疲劳、恢复精神和保障正常生理功能。随着现代社会生活节奏加快、精神压力增加、电子产品普及，人们的睡眠障碍问题越来越突出。

本期春城名医栏目，特邀云南省第一人民医院睡眠医学科主任医师吕云辉科普睡眠的相关知识，教你如何“睡好觉”。

睡眠不足会导致健康出问题

据吕云辉介绍，人在不同的年龄所需要的睡眠时长是不一样的，学龄前儿童每天的睡眠时间是10—12个小时，小学生每天睡9—10个小时，中学生建议每天保证8—9个小时睡眠，高中及大学生每天要睡8个小时左右，成年后也要保证每日7—8个小时睡眠，60岁以上老年人每天要保证6—7个小时睡眠。

“睡眠是健康的基础，睡眠不足会导致出现健康问题。”吕云辉表示，睡眠不足首先会影响大脑功能，如出现焦虑、抑郁、记忆损害、老年痴呆、反应迟钝等情况；如果睡眠中伴有打呼噜、憋气等情况，除了影响睡眠质量，还可能导致缺氧、动脉硬化；长期失眠会影响心血管系统，引起血压升高、心律不齐，出现心慌、胸闷等症状；另外，消化系统也可能会受损，失眠的人特别容易发生溃疡、消化不良，而有慢性胃病的人也会影响睡眠，形成恶性循环；此外，长期失眠还会导致内分泌代谢受损，引起肥胖、高血糖、高血脂、高尿酸等问题，并导致免疫力受损，严重失眠还可能跟癌症的发生有关。

“科学的睡眠不仅要保证睡眠时间，睡眠还应该规律。”吕云辉表示，很多人尤其是年轻人，习惯平时熬夜，白天或者周末来补觉，这种行为也是非常不健康的。他表示，睡眠应遵循其规律，昼夜颠倒的睡眠达不到睡眠该有的效果。“长期熬夜的人，

表面上白天补一觉好像能恢复精力，但是并不能真正恢复睡眠该有的功能，日积月累，身体还是会出问题。”因此，吕云辉建议，早上可以早起，但晚上不要熬夜。

出现睡眠呼吸暂停等状况应及时就诊

打鼾、失眠、异态睡眠是最常见的三种睡眠疾病。其中，很多人都有打鼾的情况，但并非所有打鼾都需要治疗。吕云辉表示，单纯的打呼噜危害不大，但有约四分之一的打鼾人群会出现睡眠呼吸暂停，导致身体缺氧、损害健康，这就要引起警惕了。“可以通过鼾声来简单区分，它和音量大小关系不大，而是和鼾声是否连贯有关，如果鼾声忽高忽低，中间出现卡顿，或者音调有变化，说明气道存在狭窄，这种类型的打鼾就一定是到医院就诊。”另外，还可以通过白天的精神状态来判断，如果夜里打鼾，白天精神抖擞，那通常说明睡眠质量没有

问题，但如果起床后感觉到疲倦、头昏、口干、瞌睡等，那说明可能存在呼吸暂停，需要及时就诊。

另外，失眠是一种常见的睡眠障碍，给人们的生活和身心健康带来不少困扰。导致失眠的原因包括经常熬夜、作息不规律，精神及心理因素、疾病因素、药物因素以及原发性失眠障碍等。

对于失眠的治疗，吕云辉介绍，除了药物治疗，还有物理治疗、认知行为治疗等。“物理治疗就是利用物理的方法，如声、光、电、磁来治疗失眠；认知行为治疗，就是纠正患者对失眠的错误认知，比如有的人担心睡不着就早早上床躺着，反而打乱了睡眠规律，通过纠正认知加上借助科学的睡眠行为训练，可逐步改善睡眠，重塑合理的睡眠认知模式。”吕云辉提醒，如果出现连续长时间的失眠，应及时就诊。可以通过多导睡眠监测，准确评估睡眠质量，判别失眠类型及严重程度，确定失眠的病因，再给予个性化精准治疗。



都市时报全媒体记者 王柔

专家名片

吕云辉

云南省第一人民医院睡眠医学科主任、主任医师、教授，中国睡眠研究会常务理事、中国老年医学会睡眠分会副会长、中国睡眠研究会睡眠医学发展工作委员会主任委员、云南省医师协会睡眠医学专业委员会主任委员。担任昆明市睡眠医学技术中心主任，获得昆明市“十百千”工程人才称号。

栏目介绍

都市时报·春城名医栏目通过发布最新医疗资讯、开展健康知识科普，搭建起医患有效沟通的平台，提高大众对疾病的认识。栏目邀请昆明地区公立三甲医疗机构专家组成专家库。如果你也有健康困惑，可扫码加入“都市时报大健康交流群”，由专家为你科普知识、答疑解惑。



360°全晰定制近视手术升级发布会在昆明普瑞眼科举行

都市时报讯（全媒体记者 王柔）3月23日下午，2024年云南万人摘镜总动员暨近视手术360°全晰定制标准升级发布会在昆明普瑞眼科医院举行。该院的近视手术，从术前检查、手术方式设计、术中技术设备到术后复查进行了全面升级。

上百名近视者齐聚活动现场，医院业务副院长范文瑾和屈光手术专家何守科医生为大家分享了近视手术案例，并为大家答疑解惑。

据介绍，昆明普瑞眼科16年来不间断的设备更新与升级，一直向着精细化和安全化两方面努力改进，期望给近视患者提供更好更优质的近视矫正技术，保障手术安全性。

此次升级，一方面是术前检查安全标准升级：把握每一



发布会现场

都市时报全媒体记者 王柔

个重要数据指征，避免更多过矫正欠矫正问题，让术后视觉质量更加舒适，传统验光25度为基础检测标准，而全新升级的5度精确验光让手术数据更为精密。同时，在术前检查中视功能检测板块加入术前评估体系，为长期视力提升提供更优

质解决方案，为术后视觉质量保驾护航。另一方面，术中技术标准升级，通过术中前沿且先进的手术设备，加上手术专家专业的术式设计将流程优化。此外，还有全新技术设备升级，提供更高品质的术中服务，实现更小损伤、更优恢复。

北京云南三甲医院甲状腺专家聚昆探讨诊疗新技术

都市时报讯（全媒体记者 王柔）3月23日，2024春季大型甲状腺筛查援助行动暨京、云知名甲状腺专家多学科联合会诊活动启动，北京、云南两地三甲医院甲状腺专家齐聚昆明中研甲状腺医院，共同探讨春季高发甲状腺疾病的防治康复方案以及甲状腺疾病诊疗新技术，为甲状腺疾病患者提供更加科学、规范、有效的治疗方案，同时提高大家对甲状腺健康的关注。

活动中，北京301医院刘福平教授围绕春季高发的甲状腺疾病，从诊断、治疗、预防三个方面做了详细

的分享，对促进甲状腺疾病人群精准诊治、尽早康复起到了促进作用。随后，昆明中研甲状腺医院微创消融专家李延岑主任针对患者关心的甲状腺微创消融术常见问题进行了专业的解答分享，帮助大家对该项先进技术有一个正确的认识，远离治疗误区，早日康复。

昆明中研甲状腺医院临床数据显示，春季甲状腺疾病的发病率和就诊率均明显提升，这主要和气候变化、身体免疫有关，希望通过此次活动，能为广大甲状腺疾病患者解决春季病情复发、病情加重、康复难的问题。