

要想睡的深、睡得香，

就要合理选药哦!

深睡眠

吃了安眠药，

为什么还是睡不香？

大多数催眠药物虽然能延长总的睡眠时间，但95%以上会不 同程度的缩短深睡眠，并不能真正改善睡眠质量5。服用该类 药物第二天，容易出现头晕、乏力、困倦、注意力不集中 等，并没有真正使大脑得到充分休息，只是增加了 "垃圾睡 眠时间。这样不可避免的会影响白天的生活和工作，甚至危 害人身安全，比如服药后开车。

所以安眠药可不能乱吃哦，患上失眠的话要记得在医生的合 理指导下科学用药。不能只注意 入睡快，睡眠时间长，更应该关 注改善深睡眠，提高第二天生活 工作效率。可以在医生指导下合 理选择具有改善深睡眠作用的药 物，如曲哩酮，它可以显著增加 深睡眠时间，全面改善失眠患者 的早醒、易醒、多梦等症状，提 高睡眠质量6。

深睡眠——是睡眠中睡得最香、最深的时候，它对人 体的生理意义重大，这期间大脑能得到充分休息，免 疫系统和神经系统也得到修复，机体新陈代谢旺盛， 是解除疲劳的“良药” O

参考文献：

1. <https://ZHUANLAN.ZHIHU.C0M/P/448922513>

■陈云晓,伍晓艳，等.中华流行病学杂志，2017, 38(9):1191-1196.

1. 刘暨I,陈净.现代预防医学，2008, 35(19):3735-3737.
2. 田园，李立明.中华流行病学杂志，2017, 38(7):988-992.
3. 库宝善.北京大学学报(医学版)医学版，1999, 31(3):204-208
4. KAYNAK H, ET ASLEEP MED. 2004 JAN;5(l):15-20.



“好”睡眠的标准，

您达到了几项?

世界睡眠日：

你睡好了吗？

我们都知道在人的一生中，大约三分之一的时间都在睡眠 中度过。为唤起大家对睡眠健康的重视，国际精神卫生和 神经科学基金会将每年的3月21日设定为世界睡眠日。今 天是第22个世界睡眠日，根据2021年中国睡眠数据报告显 示，有超过3亿人存在睡眠障碍，主要表现为失眠、易 醒、多梦、入睡困难和睡眠质量差等睡眠问题。其中，成 年人失眠率高达50.41%,入睡困难的人群占了54.62%,有 43%的人表示入睡后会出现易醒、多梦的症状％

① 在10-20分钟入睡。

失眠不仅影响工作和学习, 还会损害我们的身体健康!

儿童：睡眠质量差会导致儿童出现情绪和行为问题。德国



2.9倍的情绪问题和行为问题发生风险；而另

发展。因此父母们应注意关注孩子的睡眠情

况，避免睡眠障碍阻碍孩子的成长发育2。

一项研究发现，睡眠障碍分别增加儿童1.5倍和

一研究发现睡眠障碍会阻碍儿童的社交能力

中年人：中年人群是社会的中坚力量，但正是因为肩负沉重 的社会和家庭责任，这个人群也是精神压力最大的群体。研 究显示睡眠时间不足7小时的人占64.6%,有睡眠障碍的人

占69.6%3。由此会带来一系列生 活、工作、学习和健康问题，甚 至诱发高血压等各种慢性疾病。

改善睡眠，需要养成良好的 睡眠卫生习惯！

會 生活规律，保证睡眠时间；

♦营造良好的睡眠环境；

會 养成良好的睡眠习惯；按时就寝和起床、右侧卧位、低 枕睡眠、宽松柔和的睡衣；

♦减少或停用烟酒、茶及咖啡； R

會晚间不要进食太多；

會 定期进行适当运动和锻炼；

會午睡时间不超过30分钟；

會 睡前应避免过于剧烈的体力活动和大脑刺激，例如打 球、跑步、看恐怖片等；

\*睡前建议活动：热水淋浴约10-20分钟，做放松训练。

6 睡眠中不醒或偶尔醒来（如小便）又

9 能很快在5分钟入睡。

0 早晨睡醒后精力充沛，心旷神怡，轻松愉快,

W 疲劳感，工作效率高。

④ 睡眠中没有或很少噩梦、异常行为等。

老年人：老年人的睡眠情况有两个有要特点，一是睡得少， 二是早睡早起。调查显示我国60岁以上老年人群47.2%有睡 眠障碍4,睡眠障碍会增加焦虑、烦躁等负面情绪，放任不 管就会继续加重并引发或加重糖尿病、心血管疾病等多种疾 病，除此之外还可能带来抑郁、痴呆等老年人常见的精神障 碍。

睡眠仍未改善则需要药物治疗

患上失眠更要坚持良好的睡眠习惯，如果睡眠一直没有改

如果您没有达到以上标准 您需要更加关注睡眠健康!

善，需在医生的合理指导下，服用具有镇静催眠作用的药物

