

世界睡眠日:良好免疫源于优质睡眠

3月21日是“世界睡眠日”,今年世界睡眠日中国主题是:“良好免疫源于优质睡眠”。专家表示,所谓“优质睡眠”,主观上来说就是睡眠满意,也叫“睡得好”。睡得好,免疫力更强,感冒少、病毒感染少。想要拥有“优质睡眠”,是有一些辅助办法的。

■新快报记者 梁瑜
通讯员 郝黎 张蓝溪 靳婷

睡眠时长不是“优质睡眠”的标准

广东省人民医院广东省精神卫生中心主任贾福军主任医师告诉新快报记者,所谓“优质睡眠”,主观上来说就是睡眠满意,客观上就是睡得快(半小时内)、偶尔醒但很快再入睡、不容易被打扰、有梦但醒后回忆不是很清晰,第二天睡醒后感觉清新、不疲惫,就叫“睡得好”。

至于睡多少小时,不是优质睡眠的标准,因为每个人需求不同。“以群体平均需求来说是每天睡7-8小时,但有的人一天睡6小时也很好,少数人睡得更少,一晚睡三四个小时就觉得很好,已形成习惯,他们只是睡眠需求少,但睡眠质量高、深度深,也没问题。”贾福军称,睡眠时间长短合不合理,以第二天早上起床后是否感到清新、解乏、体力充沛、白天不打瞌睡不疲劳,如果回答是,那就是合理的。

睡得好对躯体免疫有利。睡得好,免疫力更强,感冒少、病毒感染少。有的人睡不好容易感冒、口腔溃疡、长痘等,都是免疫问题,广东人常说的“上火”也是躯体失调的表现。贾福军表示,大脑里的脑脊液产生一定的垃圾、废物,需要在晚上深睡时进行排泄,排泄不好会影响大脑功能,可作用于免疫、内分泌、神经系统,引起内分泌、免疫力的变化。

每周失眠≥3天、持续3个月才能诊断为睡眠障碍

“慢性失眠者绝大部分都有心理问题,多数失眠与焦虑有关,往往是失眠导



■廖木兴/图

致焦虑,而焦虑又加重失眠,形成恶性循环。”贾福军称,相对于慢性失眠,还有偶发性的一过性的应激性失眠,通常很快恢复,不是医学问题,不需要干预,也不能诊断为失眠。“人人都可能出现过睡眠问题,据调查,约三成人有过睡眠问题,但不一定是疾病,疾病是有界限的,失眠持续一定时间、导致一定后果,才能诊断为失眠,实际上约有一成人会诊断为睡眠障碍这一疾病。”他指出,每周3天或超过3天睡不好觉,持续3个月,就可以诊断为睡眠障碍。”

要是怀疑睡眠障碍,该到哪里就诊?贾福军认为,应该到心理科、精神科就诊。他称,医院里的心理科、精神科是一回事,另外还有心理咨询机构的心理咨询师、心理治疗师,但心理咨询师、心理治疗师不是医生,心理治疗师的作用是矫正应对方式,降低对睡眠的影响。原本心理素质较差、有严重心理问题附带失眠症状的人,则需要心理治疗师、精神科医师一同参与综合干预。

优质睡眠从规律睡眠、觉醒时间开始

想要有优质睡眠,贾福军建议:

一、规律睡眠。包括睡眠、觉醒时间

规律,这是优质睡眠的大前提和保障。

二、建立健康习惯和生活方式。如烟酒控制,少喝有兴奋作用的茶、咖啡等。

三、不要纠结白天没有处理完的事情。老回忆纠结倒霉的事情,心情不平稳不容易睡着。

四、营造适合睡眠的环境、物理因素。包括温度、湿度、光线等。

五、疾病控制。解除疼痛、疾病的困扰。

六、不明原因的失眠要及时就医,否则容易慢性化,导致治疗时间长、棘手。

七、偶尔睡不好不必恐慌。偶尔一两次的失眠不会带来多大反应和危害,恐慌反而加重失眠。

八、理性服药。诊断为睡眠障碍,该吃药的要吃药,不吃药带来的危害远大于药物副作用。有的人十几年没睡好也不愿吃药,说怕吃药上瘾,都是误区。

九、行为治疗。什么时候该上床、白天补睡,白天瞌睡补觉反而打乱了节律,晚上更影响睡眠。

十、强化心理适应能力,尽量不让情绪影响睡眠。正确认知情绪,事情是难免的,但对人的影响是可控的。还可以通过瑜伽、体育锻炼、做自己喜欢的事情等方式转移注意力,让时间去冲淡影响。

一周医药

医疗器械行业定新规被解读为“最严监管”

新快报讯 记者梁瑜报道 3月18日,国家药监局正式发布了修订后的《医疗器械监督管理条例》(下称《监管条例》),该《监管条例》将于6月1日起正式实施。我国的医疗器械监督管理条例2000年1月4日公布,2014年2月第一次修订,本次公布的修订版本于2020年12月21日国务院第119次常务会议修订通过。

整体而言,此次条例修订符合国内医疗器械产业的发展趋势,从鼓励创新、简化流程、鼓励临床试验、全生命周期医疗器械监管等方面进行改革。对用于治疗罕见疾病、严重危及生命且尚无有效治疗手段的疾病和应对公共卫生事件等急需的医疗器械,受理注册申请的药品监督管理部门可以作出附条件批准决定,并在医疗器械注册证中载明相关事项。

《管理条例》强调鼓励医疗器械创新。国家将医疗器械创新纳入发展重点,对创新医疗器械予以优先审评审批,支持创新医疗器械临床推广和使用,推动医疗器械产业高质量发展;完善医疗器械创新体系,在科技立项、融资、信贷、招标采购、医疗保险等方面予以支持;支持企业设立或者联合组建研制机构,鼓励企业与高等学校、科研院所、医疗机构等合作开展医疗器械的研究与创新,加强医疗器械知识产权保护,提高医疗器械自主创新能力,鼓励医疗机构开展创新医疗器械临床试验等。而且,创新类医疗器械可以同步上市,对进口的创新类产品进入国内市场降低了门槛。

另外,针对医疗器械不合法合规生产经营的行为,《管理条例》强化了相关的法律责任,加大惩处力度,提高违法成本。在生产、经营和使用、不良事件的处理和召回、监督检查等部分内容中,强监管是明显释放的信号。在监管方面最大的变化是,违法成本大大提高,还增加了处罚到个人的细则。

《医疗器械监督管理条例》在行业内的地位极为重要,对行业发展影响重大,其公布引起业内高度关注。业内相关人士,未来医疗器械行业监管将更严,违法成本也更高。这必然倒逼医疗器械企业规范自身生产、经营和使用行为。

Tips

一、关于补睡

很多人晚上没睡够,白天补睡。贾福军表示,白天、晚上睡眠质量是不同的,人类进化中形成日落而息、日出而作的作息规律,晚上就是用来睡觉的,白天睡眠都是浅睡,梦也多,白天睡觉的质量不可能比晚上好。因此,年轻人爱睡眠时间颠倒的,或是有睡眠节律障碍延迟综合征的人,整个睡眠时间后移,虽然也能保证一定的睡眠时长,表面形成习惯了没有不舒服,但远期危害与失眠等同,对躯体和心理都有不利影响,如影响认知功能、想象能力等,还对免疫、内分泌系统都有影响。而对于青少年儿童来说,晚上11时到次日凌晨1时是生长激素分泌高峰,睡眠时间后移,但分泌高峰不会后移,晚睡即使能保证睡眠时长,但也会导致孩子错过长高关键时间。

青少年儿童最好晚上11时前进入深睡眠。《健康中国行动(2019-2030)》

关于睡觉的那些冷知识

中倡导小学生、初中生和高中生每天睡眠时间不少于10、9和8个小时。

对轮夜班的人来说,晚上夜班了白天只能稍微睡一会,到下一个睡眠周期晚上再好好睡。

但对失眠的人,白天千万不要补睡,即使打瞌睡也不要睡,才能促使晚上睡得好。

二、关于午睡

贾福军认为,午睡可以解决下午精力不足的问题。“心理学上很多试验都证明,适度午睡可以让下午认知、操作能力更好,精力更充沛,尤其对高强度工作的学生、职业经理人等。”

但是,午睡与习惯有关,如果白天不打瞌睡,不午睡也是可以的。

晚上睡不好的人不建议午睡,白天睡得越多,晚上睡得越差。午睡时间不宜超过半小时,否则进入睡眠周期后进入深睡眠才醒,下午会更累。

三、关于睡多睡少

贾福军指出,多睡与少睡一样有危害,睡眠是功能,不需要过多,多睡对身体也有危害。睡多了,精神处于抑制状态,该兴奋不兴奋,人感觉无精打采。

四、关于入睡和起床时间

起床时间是保持节律的重要点,起床时间也要尽量固定,即使晚上睡晚了,第二天也应该如平常时间起床。

五、关于老人睡眠

有的老人喜欢时不时睡一会。贾福军表示,老人尽量避免片段睡眠,否则会打乱节律,也无法深睡。该睡的时候睡,不该睡的时候绝对不睡,最好按睡眠周期睡觉,提高睡眠效率,才能保证睡眠的延续性。“连续4个小时睡眠,比片段5小时的睡眠效率更高。”他表示,正常老人其实也需要每天8小时左右的睡眠时间,但大多数老人睡得少,这是衰老的表现导致的睡眠能力下降,多活动可以让晚上睡眠时间更长一些。



扫一扫获取更多资讯