

市民邱女士因经常倒夜班饱受失眠困扰,她想问—— 作息不规律人群如何调整睡眠?

舟山医院神经内科主任医师何松彬:可通过渐进式调班、控制环境光线等提高睡眠质量

□记者 姚舜好 通讯员 叶青盛 文/摄

市民邱女士(化名)今年46岁,因为职业性质,她每隔一周就要连续值一周夜班。因为适应不了频繁倒班,她的睡眠出现了问题,经常晚上睡不着,白天醒不来,或是睡眠质量不佳,容易醒还多梦。

现代生活节奏加快,睡眠问题已成为困扰许多市民的健康难题。无论是熬夜加班、频繁倒班,还是情绪压力等导致的入睡困难,睡眠质量低下正悄然侵蚀着大家的身体健康与生活质量。究竟哪些因素在干扰睡眠?长期睡眠不足会带来哪些严重后果?对于像邱女士这样不得不熬夜或作息不规律的人群,又该如何科学调整?近日,记者就此采访了舟山医院神经内科负责人、主任医师何松彬,了解睡眠问题背后的成因与解法,助您找回高质量睡眠,拥抱健康生活。



环境光线、饮食都是睡眠紊乱的诱因

为什么现代人容易出现睡眠紊乱?何松彬表示,这和环境光线的变化和现代人的饮食习惯脱不了关系。人的视网膜中有一种特殊细胞,负责将光信号转化为神经脉冲并传递至大脑视觉中枢,从而调节昼夜节律和睡眠周期。过去,人们遵循“日出而作,日落而息”的规律,生物钟很少出现紊乱,“随着高亮度人工光源的普及,夜晚的光污染打破了自然节律,这也导致现代人生物钟紊乱现象愈发普遍。”

除了光线,饮食也是影响生物钟的重要因素。何松彬提到,咖啡、茶叶等含有兴奋成分的食物,会干扰人体睡眠相关物质的产生,进而影响睡眠质量。这些物质的分泌与代谢,会随着饮食、作息等因素波动,一旦平衡被打破,就可能引发睡眠问题。

“睡眠问题的高发人群覆盖各个年龄段,但以40~60岁人群最为集中,且女性比例高于男性。”何松彬解释,年龄增长会导致机体功能逐渐变化,影响睡眠调节能力。而女性体内的激素水平波动较大,尤其是在生理期、孕期、更年期等特殊时期,激素变化可能导致身体不适和情绪波动,进而干扰睡眠。同时,年轻群体的睡眠问题也呈上升趋势,主要与熬夜、作息不规律、精神压力大等相关。

长期睡眠质量差,会给身体带来一系列严重后果。首先是体力与精力的直接损耗,导致工作效率下降、注意力难以集中;其次,睡眠不足会使免疫功能降低。此外,睡眠还与记忆能力密切相关。“一次熬夜就可能对后续一周的记忆力产生影响,长期睡眠不佳会进一步加剧记忆衰退。对于青少年儿童而言,睡眠不足还会影响生长发育,导致身高增长受限。”何松彬表示。

“倒班”人群调整作息有窍门

尽管大众对于睡眠健康的重要性有广泛认知,但出于工作需求,相当一部分人群如船员、护士、医生等不得不面临熬夜加班、倒班、作息不规律的问题,如何调整生物钟成为他们的迫切需求。对此,何松彬也给出了具体的建议。

对于长期需要倒班的人群,何松彬建议,在排班上采用正顺序倒班法,即按照“白班→前夜班→后夜班”的顺序过渡,避免突然颠倒班次,给生物钟留出适应时间,“夜班前可小睡1~2小时,保证一个完整的睡眠周期,减少夜班中的疲劳感。夜班工作时,也可通过明亮的灯光刺激视网膜,抑制睡眠相关物质分泌,同时适量饮用咖啡提神,但需注意避免过量。”

夜班结束后,睡眠环境的营造至关重要。何松彬建议,在夜班结束后模拟“黑夜”环境,如走出办公场所时可以佩戴墨镜,在家里将房间光线调至最暗。睡眠时长建议控制在4~6小时,若夜班前已小睡1~2小时,总睡眠时间在6小时左右即可满足身体需求。此外,周末补觉对缓解睡眠亏欠也有积极作用,“长期作息不规律的人群,可在周末通过完整睡眠,让神经细胞充分释放睡眠相关物质,帮助机体恢复。”

而对于偶尔熬夜的人群,如需要倒时差,何松彬表示可通过药物调整(如短期使用安眠药)或非药物方式缓解,白天保持充足光照、适量饮用咖啡,同时避免白天长时间睡眠,防止进一步打乱生物钟。

若熬夜后出现神经兴奋、难以入睡的情况,何松彬不建议强行卧床,可起身进行轻度活动,如阅读、整理,待产生睡意后再入睡。这一方法被称为“睡眠脱敏实验”,能有效减少睡前焦虑。

午睡睡得“对”才能补足精力

对于一般作息的职场人群,午睡是补充精力的重要方式。不过,何松彬也指出,午睡的时长与时段需合理把控,不然有可能越睡越累,“午睡建议控制在30分钟左右,最长不超过1小时。若午睡时间超过1小时,人体易进入深度睡眠阶段,醒来后反而会出现头晕、乏力的‘睡眠惰性’,影响下午的工作状态。”

需要注意的是,失眠人群不建议午睡。何松彬解释,失眠患者夜间睡眠本就不足,白天午睡会进一步降低夜间睡意,导致失眠症状加剧。这类人群可通过白天适度活动、减少休息时间,积累夜间睡眠需求,改善睡眠质量。

夜间睡眠环境的优化同样关键。对于下班较晚如22点后下班的职场人,不建议回家后立即入睡,此时神经细胞仍处于兴奋状态,睡眠效果不佳。“这类人群回家后可以先营造昏暗环境,避免强光刺激,可进行泡脚、阅读等放松活动,待神经逐渐平静后再尝试入睡,通常23点~24点入睡是较为合理的时间。”饮食方面,睡前3小时应避免进食,若确实感到饥饿,可少量食用易消化的食物,避免因胃部不适影响睡眠,“睡前半小时可适量饮用温牛奶,其含有的色氨酸成分对睡眠有一定辅助作用,但需注意饮用量,防止频繁起夜。”

另外,何松彬特别提到,秋季是调节睡眠和观察个体睡眠质量的重要时段。夏季因天气炎热,部分人群会出现睡眠不佳的情况,若进入秋季后,睡眠问题仍未改善,可能意味着存在潜在的睡眠障碍,需及时干预。他称,“秋季气温转凉,人体舒适度提升,是调整生物钟、改善睡眠习惯的最佳时机。市民可通过规律作息、优化睡眠环境、适度运动等方式,帮助生物钟回归正常节律,为冬季的良好睡眠打下基础。”