

在睡眠健康愈发受到人们关注的当下,“睡到半夜醒了”“整夜睡眠时断时续”“早上醒得特别早”……这些“碎片化睡眠”的困扰,很多人都正在经历,尤其是上了年纪的中老年人。

中国睡眠研究会2025年3月发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国有近一半成年人存在睡眠困扰(包括夜间易醒、早醒、入睡困难等);其中女性的睡眠困扰率达到51.1%,男性为45.9%。此外,随着年龄增长,睡眠困扰率大幅上升,65岁及以上睡眠困扰率最高,达73.7%。



警惕“碎片化睡眠”透支你的身体

35岁后开始出现“碎片化睡眠”

很多人从35岁出现“睡眠裂痕”,开始“碎片化睡眠”。临床研究发现,随着年龄增长,深度睡眠时间显著减少,被较浅的睡眠所取代。

比如深度睡眠(慢波睡眠)的比例从青年时期(16-25岁)的18.9%,下降到中年时期(36-50岁)的3.4%。而且在40岁到50岁,这种变化会更加明显,同时总的睡眠时长也在减少。

为什么随着年龄增长,容易出现“碎片化睡眠”呢?实际上,不仅人类如此,许多生物在衰老过程中也会出现睡眠碎片化的现象。

出现“碎片化睡眠”的核心原因是大脑中Hcrt神经元的过度兴奋。2022年2月,斯坦福大学医学院的研究人员在国际《科学》期刊上发表的一项研究发现:大脑中Hcrt神经元的活动能控制清醒和睡眠状态。随着年龄增长,Hcrt神经元更容易被触发,出现过度兴奋,进而导致出现“碎片化睡眠”。

可以说Hcrt神经元是控制清醒和睡眠状态的“开关”,但随着年龄增长,这个开关变得越来越“敏感”,甚至有些“失控”。研究通过不同年龄的小鼠实验发现:老年小鼠的Hcrt神经元更容易被激活,导致清醒和睡眠状态频繁切换,最终引发睡眠中断。

因此,这种睡眠碎片化的变化并不是突然发生的,而是随着年龄逐渐累积的结果。比如,50岁之后,深度睡眠的比例进一步下降,睡眠中断的频率增加,这都与Hcrt神经元的过度兴奋相关。

警惕“碎片化睡眠”的危害

“碎片化睡眠”不仅仅是“睡不好”的问题,而是身体在提醒我们,它的调节能力正在下降。2024年8月,四川大

学华西医院李涛教授等在《细胞代谢》期刊发表的一项研究发现:经常“碎片化睡眠”会引起身体代谢紊乱、大脑认知损伤和全身的炎症反应。

具体而言,“碎片化睡眠”的危害表现在以下这些方面。

首先,在生活方面,“碎片化睡眠”会导致个体白天嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等。这些症状会严重影响工作和学习的状态,使他们难以保持专注,从而降低工作和学习的效率。

其次,在社交方面,由于精神不振和注意力分散,个体可能难以与他人进行有效沟通。这不仅会影响他们在社交场合的表现,还可能影响人际关系。个体也可能因为无法集中注意力而错过重要的社交信息,或者因为精神不振而难以积极参与社交活动,从而导致人际关系疏远。

最后,在心理方面,“碎片化睡眠”会导致情绪波动,使个体更容易烦躁、易怒,甚至抑郁。这些情绪问题不仅会影响心理健康,还可能影响其日常生活。长期如此,还可能引发慢性失眠,这甚至会加重情绪问题,还可能引发其他健康问题,如高血压、心脏病等。

那么,哪些人群更容易受到“碎片化睡眠”的困扰呢?夜班工作人群。夜间工作、白天休息,这种颠倒的作息安排,很容易导致睡眠碎片化。一些特定群体,包括患有睡眠障碍的老年人;存在呼吸系统疾病的群体,如打鼾者或患有睡眠呼吸暂停综合征的人;消化系统有问题的人群,如患有胃食管反流病的人,可能因为夜间不适而频繁醒来,从而影响睡眠的连续性。

此外,还有一些人因为某些因素的影响也可能导致个体“碎片化睡眠”,比如睡眠环境嘈杂、睡眠习惯不好、新手爸妈需要频繁喂奶洗护,以及患有其他

身体疾病等。

如何远离“碎片化睡眠”?

如何改善这种半夜经常醒来“碎片化睡眠”的情况呢?

优化睡眠环境 确保卧室安静、光线强度适中、温度和湿度适宜,可以使用遮光窗帘、耳塞或白噪声来减少外界的干扰,助力睡眠。选择适合自己的床垫和枕头,创造一个有利于深度睡眠的环境。

调整生活习惯 保持良好的作息规律,尽量每晚在相同的时间点上床睡觉,并保证每天有足够的睡眠时间。睡前半小时避免使用电子设备,可以阅读纸质书籍,或进行冥想、深呼吸等放松活动。减少咖啡因和酒精的摄入,尤其是下午和晚上。

管理精神压力 学会有效的压力管理技巧,如正念冥想、瑜伽、散步或做任何自己喜欢的放松活动。保持积极的心态,尝试将烦恼留在白天,不让它们影响夜晚的睡眠。必要时,可以寻求专业心理医生的帮助。

创建睡前仪式 创建一个固定的睡前仪式,如洗热水澡、听轻柔的音乐,或进行简单的伸展运动,帮助身体放松,逐渐进入睡眠状态。

保持健康饮食与运动 均衡饮食和适当运动对于改善睡眠至关重要。多吃富含色氨酸的食物,如牛奶、香蕉、豆腐,能促进褪黑素的合成。定期进行有氧运动,如快走、慢跑或游泳,可以提高睡眠质量,但要避免在睡前进行剧烈运动。

如果个人无法自行调节,建议寻求专业医生的帮助。医生可以根据个体差异,制定个性化的治疗方案,帮助大家拥有良好睡眠。

(来源:《燕赵都市报》)

远离糖尿病 牢记三级预防策略

糖尿病不仅严重影响患者的生活质量,还可能引发多种严重的并发症,如心血管疾病、肾病、视网膜病变等。因此,早期筛查、诊断和有效管理糖尿病至关重要。

一级预防

从源头上预防糖尿病的发生

一级预防的目标是防止糖尿病的发生。这需要从生活方式和饮食习惯入手,采取积极的措施来降低糖尿病的发生风险。

健康饮食 合理饮食是预防糖尿病的关键。建议减少高糖、高脂肪、高盐食物的摄入,多吃水果、蔬菜、全谷物,以及富含膳食纤维食物等。

适度运动 适度运动有助于控制体重、增强胰岛素敏感性,降低患糖尿病的风险。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

保持健康体重 超重和肥胖是糖尿病的重要危险因素。通过合理饮食和适度运动,将体重控制在健康范围内,可以显著降低患糖尿病的风险。

定期体检 对于有糖尿病家族史或其他高危因素的人群,建议定期进行血糖检测。早期发现血糖异常,可以及时采取措施,防止糖尿病的发生。

二级预防

早发现、早诊断、早治疗

二级预防的目标是早期发现糖尿病患者,及时进行干预和治疗,防止病情进一步恶化。

定期筛查 对于40岁以上、肥胖、有糖尿病家族史等高危人群,建议每1~2年进行一次血糖筛查。如果发现血糖异常升高,应及时进行进一步检查。

早期诊断 一旦发现血糖异常,应尽快进行确诊检查。糖尿病的诊断标准为空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$,或糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ 。早期诊断可以为患者争取更多的治疗时间和机会,避免并发症的发生。

及时治疗 确诊为糖尿病后,患者应在医生的指导下,采取综合治疗措施。通过合理的治疗方案,将血糖控制在正常范围内,延缓并发症的发生。

三级预防

减少糖尿病并发症

三级预防的目标是减少糖尿病并发症的发生,提高患者的生活质量,延长寿命。

全面管理 糖尿病患者需要进行长期的综合管理,包括血糖、血压、血脂等多方面的控制。定期监测血糖、血压和血脂水平,根据医生的建议调整治疗方案。同时,注意足部护理、口腔护理和视力保护,以预防并发症的发生。

健康教育 患者应积极参与健康教育,了解糖尿病的相关知识和自我管理方法。学会正确使用血糖仪,掌握饮食控制和运动的技巧,提高自我管理能力。

心理支持 糖尿病患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。家人和社会应给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。必要时,可寻求专业心理医生的帮助。

(来源:《大河健康报》)

他汀类降脂药都必须睡前吃吗?

睡前服用他汀类降脂药,可以在夜间身体合成胆固醇能力最强的时候,达到药物浓度高峰。但所有他汀类的降脂药都必须睡前服用吗?答案是:不一定。

胆固醇主要在肝脏合成,其中参与过程的一种叫羟甲基戊二酰辅酶A(HMG-CoA)还原酶的物质,具有昼夜节律,活性在中午最低,夜间最高。因

此,胆固醇的合成便也就有了节律性:夜间合成能力最强。

他汀类药物主要是通过抑制HMG-CoA来阻碍肝内胆固醇的合成,从而发挥降脂作用。由于大多数的他汀类药物半衰期较短,为了获得好的用药效果,通常建议患者在睡前服用。这样,可以在夜间合成胆固醇能力最强的时候,达到药物浓度高峰。

但是,也有两个特别的“他汀”,那就是阿托伐他汀以及瑞舒伐他汀。

上述这两种药物活性更强、作用更持久。有研究发现,对于这两者,不同时间服药的药效并无明显差异。所以,这两种药物,其实是可以任意固定时间服用,且不受进食影响,应由医生根据患者情况制定用药方式。

(来源:《北京青年报》)