

2021年3月29日 星期一

本版责编 康克佳 本版美编 龙双雪



我国超3亿人存在睡眠障碍

睡个好觉难在哪儿

中国城市报记者 刁静严

你有多久没有睡过一个好觉了？多梦、易醒、入睡困难、早上起不来、睡觉打呼噜、缺少睡眠而导致头昏脑涨……这些都是睡眠问题的体现。

根据数据，目前中国有超3亿人存在睡眠障碍，在过去一年当中，人们的整体入睡时间延迟了2-3小时，对睡眠问题的搜索量增长了43%。入睡难、质量差、睡眠不足等睡眠难题，几乎已成为全民关注的健康话题。

工作压力大成为失眠主要原因之一

“没有失眠过的人，是理解不了失眠的痛苦。有些人总是认为失眠是工作不够累、睡前看手机导致的，但有些时候，即使一天都很疲惫，躺在床上的时候，脑子里还是工作，工作压力带来的失眠让我很困扰。”28岁的白领晓燕在北京一家互联网公司工作，她告诉记者，每天她都会喷上助眠喷雾、点上香薰蜡烛、戴上蒸汽眼罩，伴随着助眠的音乐培养睡意。

医学上的失眠，并不只是单纯的睡不着。根据定义，失眠是以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。

首都医科大学附属北京潞河医院精神心理科副主任医师李岷告诉记者，通常情况下，老年人、女性、既往有失眠史、家族中有失眠史、负性生活事件、焦虑性格等往往是易患失眠的因素。失眠会导致日间功能受损，影响工作效率和生活质量，出现情绪紊乱、精神衰弱，严重者出现心理障碍如焦虑症、抑郁症，导致免疫功能失调、诱发或加重心脏病、高血压病、糖尿病等。此外，慢性失眠不仅会影响自身，还会对家人、朋友、工作伙伴等造成不利影响。

慕思联手中国睡眠研究会发布的《2021年运动与睡眠白皮书》中显示，我国超3亿人存在睡眠障碍。其中，月收入3000元及以下的人群，平均每天睡8.19小时，而月收入25001元至30000元的人平均每天仅睡7.73小时。律师、企业高管和医生这三类职业人群经常因加班而晚睡。

“有些人可能由于工作需要，会经常熬夜加班，长此以往形成了晚睡晚起的习惯。这种情况下，虽然睡眠时间达到了标准了，但作息时间是违背自然规律的，对身体健康也是不利的。”李岷说，如果经常熬夜加班，建议提高工作效率，做好时间管理规划，不建议养成晚睡晚起的日常作息。

睡眠经济悄然兴起

为了好好睡一觉，有人增

加运动时间，有人服用褪黑素，还有人在助眠软件上购买课程和雇佣哄睡师，睡眠经济悄然兴起。

值得关注的是，《2021国民健康洞察报告》指出，在具有睡眠困扰的人群中，70%的人会选择应对手段，30%的人则会选择放任自流，采取的应对手段中，最主要的是规范睡眠时间和调整生活习惯。在采取应对手段的人群中，有43%的人认为改变睡眠状况的效果不佳，但值得欣慰的是，也有48%的人认为采取行动带来了一定的效果，9%的人认为采取行动后睡眠状况有很好的改善。

李岷介绍，目前对失眠的治疗方法主要为药物治疗和非药物治疗。在非药物治疗中首选认知行为治疗，如从睡眠卫生教育开始，纠正不良的睡眠卫生习惯，改变对睡眠的错误认知，通过睡眠限制及刺激控制重新建立合理的睡眠昼夜节律。“一般短期失眠患者通常会选择中药治疗或服用褪黑素，如果有效可以间断服用。但建议持续失眠患者或对失眠产生困扰的人群尽可能先到医院进行检查评估，从而科学评估睡眠的真实情况。”她说。

医美健康产业集团有限公司总裁、世界中医药学会联合会亚健康专业委员会常务理事邢永杰向记者介绍，目前公司推出一系列助眠产



品，有静电治疗仪、敲经榻、助眠眼罩、高压氧舱、头式电极等。“助眠产品是有需求的。未来，我们还将研发更多助眠产品，让产品进社区、进家庭，解决群众健康需求‘最后一公里’的问题。”邢永杰说。

专家建议：只在入睡时上床，养成规律作息

“在临床工作中，我还是会结合患者的需求来选择治疗方案，如要求药物治疗者，我会采用药物治疗加认知行为治疗；不愿意用药者以认知行为疗法为主，辅以运动或光疗（充足光照）。”李岷提醒，市场上的一些助眠产品没有足够的临床研究证据，尚不能作为常规的辅助治疗失眠的方法。

山东省精神卫生中心医师欧阳秀琳表示，对于睡眠质量的需求和年龄密切相关。根据不同年龄，失眠严重程度有不同的定义。“对于

儿童和青年，睡眠潜伏期或入睡后觉醒时间超过20分钟意味着具有临床意义；对于中年和老年人，睡眠潜伏期或入睡后觉醒时间超过30分钟意味着具有临床意义。”

慢性失眠患者常见的白天症状包括：疲劳、积极性下降、注意力不集中、记忆力下降、烦躁不安和情绪低落。如果睡眠困难（包括入睡困难和睡眠总时间数过短）和相关的白天症状每周出现3次、已经存在3个月，就达到慢性失眠的标准了。

对于改善睡眠问题，李岷建议，应养成良好的睡眠习惯，睡前避免过度兴奋的活动，在安静、光线较暗的睡眠环境下培养入睡。失眠患者可培养只在入睡时上床的习惯，尽量每天同一时间设置闹钟起床，规律作息时间，适当运动，避免咖啡因、尼古丁和酒精摄入。如果实在睡不着，也不要勉强入睡，可以到另一房间去，分散下注意力，直到困倦为止。

工信部公开征求意见 电子烟或将按照卷烟监管



中国城市报记者 刁静严

电子烟究竟是不是烟？这一争论已久的问题或将有明确答案。

3月22日，为加强对电子烟等新型烟草制品的监管，工信部发布《关于修改〈中华人民共和国烟草专卖法实施条例〉的决定（征求意见稿）》，计划在附则中增加一条，作为第六十五条：“电子烟等新型烟草制品参照本条例中关于卷烟的有

关规定执行。”公众可在4月22日前反馈意见。

值得注意的是，现行《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》于1997年7月发布以来，经过2013年、2016年两次修改后，主要涉及卷烟、雪茄烟，而电子烟等新型烟草制品始终没有进入法律文本。《烟草专卖法实施条例》沉寂5年后再次调整，这也是电子烟等新型烟草制品首次拟正式纳入专门法律监管。

据了解，国家烟草专卖局、市场监管总局、国家卫健委等部门于2019年11月就曾颁布最严禁令，要求电子烟网售渠道全部关闭，不得向青少年出售电子烟，并积极推动公共场所禁吸电子烟。地方层面，多地已经尝试通过立法规范电子烟，成都、深圳、重庆等地均将电子烟纳入控烟范畴，吸电子烟也属于吸烟行为，受到约束。

记者查阅发现，国家标准

化管理委员会官方网站显示，《电子烟》强制性国家标准制定计划（20171624-Q-456）于2017年10月11日下达，主管部门为国家烟草专卖局，项目周期为24个月。项目进度需经过网上公示、起草、征求意见、审查、批准、发布几个阶段。然而，时隔三年有余，3月26日，记者查询到项目仍处于审查阶段。

“短期来看，电子烟品牌和市场可能有所波及，但对于

行业长久健康发展是好的。”电子烟从业人员肖博告诉记者，过去几年，电子烟行业野蛮生长，许多企业游走在模糊地带，究其原因还是没有标准可依。而此次征求意见稿中将电子烟全面“入法”，不仅针对监管，在生产、运输、零售等环节也在向卷烟靠拢。肖博说，随着“国家队”的入场，电子烟市场监管的触角将随之延伸下去，这也离电子烟行业期待的健康发展更近了一步。