

睡个好觉 有多重要?

在2019年3月21日世界睡眠日到来之际,中国睡眠研究会和中国睡眠研究会常务理事单位欣悦健康联合发布了《睡眠相关家居环境标准》,中国睡眠研究会理事长、北京大学医学部睡眠医学中心主任韩芳教授同时宣布:3·21世界睡眠日中国主题——健康睡眠 益智护脑。为什么说“健康睡眠”,可以“益智护脑”?对此,海军军医大学、上海长征医院神经内科赵忠新教授做了深度解读。

睡眠超过9小时 容易记忆衰退 睡眠少于6小时 增加痴呆风险

赵忠新教授介绍,睡眠是人类不可缺少的生理需要,人类的1/3时间处于睡眠中。睡眠的生理作用表现在巩固记忆、促进脑功能发育、促进体力与精力恢复、促进生长、增强免疫功能、保护中枢神经系统。

赵忠新教授特别强调,缺少睡眠和日间思睡,都会对人体带来伤害。人类的睡眠时间缩短会对记忆损害相关蛋白发生影响,比如睡眠时间大于7-8小时,记忆损害相关蛋白几乎没有沉积;睡眠时间介于6-7小时之间的,与记忆损害相关病理改变A β 蛋白沉积明显增加;睡眠时间少于6小时,痴呆相关的蛋白几何倍数的增长。

睡眠过多即日间思睡同样会引起记忆损伤。赵忠新教授说,35项不同研究、近万人数据分析发现,每天睡眠超过9个小时的人容易出现记忆衰退的现象。日间思睡导致注意力不集中、记忆力下降,还是引起各种事故的重要因素。Mayo诊所老化研究项目证实:日间思睡量表评分高的70岁以上者,脑内的痴呆相关蛋白(A β)显著增多。提示思睡程度越重,越容易发生痴呆。睡眠时间过短或阻塞性睡眠呼吸暂停等睡眠异常,都会导致认知功能障碍。

睡眠呼吸障碍也会造成记忆损伤

专家表示,睡眠呼吸障碍也会造成记忆损伤。阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)患者的大脑血液流量降低,缺氧;慢性间歇性睡眠低氧血症和高碳酸血症,损害脑细胞功能;睡眠呈现浅睡眠、碎片化,缺乏深度睡眠;缺氧影响脂肪代谢,导致动脉粥样硬化增加、血管内膜斑块形成,心脑血管疾病风险增加。

良好的睡眠 能够清除脑内的各种“垃圾”

夜间良好的睡眠,能够有效清除脑内产生的各种“垃圾”,对于认知功能具有重要的保护作用。那么,什么样的家居环境对夜间睡眠可以起到良好帮助作用呢?对此,中国睡眠研究会副理事长、北京大学医学部睡眠医学中心副主任高雪梅教授则对刚刚推出的《睡眠相关家居环境标准》进行了专家解读。

高雪梅教授介绍,目前国家及行业尚无睡眠环境方面的标准。《睡眠相关家居环境标准》由中国睡眠研究会、山东欣悦健康科技有限公司及中国标准化研究院合作完成。2016年调研样本量38117人,五个部分板块的参与人次合计为50070。年龄范围主要集中在40岁以上的中年群体。其中健康睡眠者占人群22%,而醒后疲惫者占44.94%,反映大部分人群处于睡眠不健康状态。

睡眠商的认知分析板块,旨在调研人群中对于睡眠的认知程度和自觉采纳的举措。调查结果:有8.86%的人群采取了比较具针对性的高科技产品来了解自身睡眠状况;17.8%使用过订制的睡眠产品;更多的人在卧室光线、噪音、温湿度、卧具等方面已加以关注。

睡眠相关家纺标准的技术要素则包括两方面:第一,睡眠相关环境因素,包含建筑格局,房间布置,床位,图形符号,导向。其中定量指标是声音,光线,色温,温度,气味等睡眠环境因素。第二,睡眠相关家居因素,包括寝具,电器,照明,家纺,特别是床垫、睡枕、睡被、床单、睡衣的软硬度、高低厚薄、透气性的物理指标,螨虫等生物指标。

睡眠不足 记忆力下降 神经元细胞损坏 心脑血管病发病率增加

作为中国睡眠研究会理事长,韩芳教授对“健康睡眠 益智护脑”主题做了补充说明。他表示,睡眠是人的基本生命活动,涉及妊娠、儿童、青少年、成人和老年全生命周期的各个阶段。根据世界卫生组织的调查,世界范围内大约1/3的人有睡眠问题,我国患有各类睡眠障碍者约占人群的38%,高于世界27%的比例,这其中包括了“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类90余种睡眠疾病,严重地影响人

们的健康水平、生产安全和生活质量,已引起国际睡眠医学界的高度关注。据发达国家的卫生经济学研究统计,睡眠疾病导致的交通事故、生产安全事故等等带来的直接经济损失每年高达数千亿元。睡眠调控在军事领域、航空航天事业中也有十分重要的意义。

韩芳教授介绍,在过去的40余年,睡眠疾病和睡眠医学作为一门新兴交叉学科正日益受到重视,涉

及呼吸、心血管、生物节律、基础研究、药理学、心理学、中医中药学、环境等各科学领域。科学研究发现睡眠不足会出现记忆力明显下降,伴随神经元细胞营养不良、萎缩,乃至凋亡,与心脑血管病的发生直接相关。

韩芳教授表示,良好睡眠能促进大脑发育生长,消除疲劳,恢复精力、体力,对记忆力有明显的保护作用。2017年的诺贝尔生理学及医学

奖授予三位美国科学家,正是因为他们“在控制昼夜节律的分子机制方面的发现”对睡眠科学的贡献。而国家脑科学研究计划已经将睡眠研究作为重要内容纳入其中。可以说,没有睡眠健康就不能实现全民健康,睡眠医学事业的发展和健康睡眠是健康中国战略的重要而不可或缺的重要组成部分。

文/付东红(北京大学医学部)
原文刊载于《北京青年报》

