让孩子睡饱，助力健康成长

健康态度

别再让缺觉偷走孩子的健康

■ 项丹平

“日出而作，日落而息”，在快节奏的现代社会，这种有规律的健康生活却没那么容易做到，良好的睡眠对许多人特别是孩子来说都可能是个奢望。3月21日是第22个世界睡眠日，中国工程院院士、北京大学第六医院院长陆林等专家指出，长期睡眠不足会产生致命影响，研究显示长期睡眠有问题会增加糖尿病、高血压、心脏疾病的发病风险。《2021年运动与睡眠白皮书》也显示，我国目前有超3亿人存在睡眠障碍且呈年轻化趋势，约84%的90后有睡眠障碍问题，约七成青少年睡眠不足，青少年睡眠障碍发生率为26%，有一些甚至因为睡眠障碍而休学。

众所周知，睡眠充足对孩子的身心健康至关重要。有研究表明，除遗传外，睡眠对孩子身高影响居于首位，睡眠还会影响孩子的智力发育、免疫功能等，甚至影响学龄前儿童产生共情、理解他人的能力。北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟曾说：“睡眠可以恢复人的精力和体力，调节人的情绪，提高人的免疫力，促进皮肤或者细胞的再生，清除大脑代谢废物，巩固记忆力、提高专注力，给人灵感……在我看来，睡眠甚至比吃饭和运动还重要，在所有健康因素里优先级很高。”

记得今年北京冬奥会期间，白岩松曾呼吁家长向谷爱凌妈妈学习：让孩子睡够10小时。可是，当下有多少孩子可以睡够10小时呢？“双减”之前，许多孩子被“埋”在题海中，作业做到晚上十二点还做不完；“双减”之后，作业量虽已大大减少，但小/初/高中学生睡眠平均时间仅有7.65/7.48/6.5小时，还远低于教育部“睡眠令”明确要求的10/9/8小时，中小学生睡眠时长依然不足。其实，“让孩子睡饱”能使孩子的成长和学习进入良性循环，但这不能仅听听算了，也不能只停留于“触动”和“感动”层面，应该每天都落实到具体行动上。

首先，家长可通过谈心交流等方式与孩子进行沟通，客观综合分析造成孩子睡眠不足的原因，然后想出解决办法。其次，要引导孩子合理规划学习时间，限时完成作业。第三，用家庭环境潜移默化影响孩子。想让孩子按时睡觉，父母先要做到按时睡觉，如果父母不能早睡，也要在孩子就寝前停止所有噪声大的活动，最好不要玩手机、打游戏、看电视、听广播等，给孩子创造出良好的休息氛围。第四，不额外报班、不增加孩子课外学业负担。家长要和孩子约定好需要遵守的规则，包括作息时间、手机等电子产品的使用时长等，即使节假日也不要轻易打破规则，逐渐形成规律作息。第五，督促或陪伴孩子每天进行户外锻炼，让快乐运动助力孩子好睡眠。第六，睡前，家长可提醒孩子喝点儿牛奶等，不要看电子产品，可以看看书、听听舒缓音乐，有益睡眠。

睡眠好坏直接影响孩子的学业水平和身心健康，减少睡眠时间其实是在透支孩子的健康。教育部“睡眠令”要求中小学生的就寝时间为：小学生一般不晚于21点20分，初中生一般不晚于22点，高中生一般不晚于23点。期待家校同心协力，坚持生命健康至上的理念，全方位保障孩子充足睡眠，别再让缺觉偷走孩子的健康，让孩子可以精力充沛地健康成长。

我国学龄儿童睡眠不足9小时的达到38%，日间嗜睡率达64.4%，1/5的幼儿和青春前儿童有失眠症状

睡眠障碍，严重影响孩子身心健康

儿童健康

■ 中国妇女报全媒体见习记者 黄婷

“健康睡眠是优质生活的保障，良好睡眠是青少年生长发育、精力恢复和记忆巩固的健康基础。”近日，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林在由医师报社主办的“健康睡眠优质生活”网络学术活动上表示，随着学习生活压力的增大，越来越多的青少年存在睡眠焦虑，面临睡眠障碍困扰。

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“良好睡眠，健康同行”。《2022年中国健康睡眠调查报告》显示，“双减”政策后，虽然有六成中小学生睡眠时长有不同程度增加，但小/初/高中学生睡眠平均时间仅有7.65/7.48/6.5小时，远低于教育部“睡眠令”明确要求的10/9/8小时，中小学生睡眠时长依然不足。此外，许多青少年还存在失眠、嗜睡和其他睡眠障碍。专家提醒，儿童睡眠质量不佳或睡眠不足，会对其行为、认知发展和在学校的表现有负面影响，而且早期睡眠问题通过影响行为、情绪、神经系统的发展，会影响孩子后来的发展轨迹。

情绪习惯、电子产品、课业负担等，是青少年失眠的“祸首”

中华医学会行为医学分会睡眠医学组副组长、长春市第六医院院长桑红介绍，失眠是指患者对睡眠时间和（或）质量不满足并影响白天社会功能的一种主观体验，失眠的临床表现有夜间睡眠不足和白天缺觉两种。前者表现为：入睡困难（儿童青少年大于20分钟，成年人大于30分钟）；睡眠维持困难、易醒（每晚醒2次以上、每次5分钟以上，觉醒时间大于40分钟，早醒时间大于30分钟）；睡眠质量下降（浅睡眠为主，缺乏Ⅲ期和Ⅳ期睡眠，多噩梦）；总睡眠时间少于6小时。白天缺觉症状为：尽管晚上睡眠时间非常长，但晨起无清晰感，不能恢复精力充沛；白天头昏、疲乏、无力或嗜睡；认知功能受损（工作与学习能力下降、记忆力下降、注意力不集中）。

武汉大学人民医院副院长、精神科主任刘忠诚指出，失眠包括短期和慢性两种，慢性失眠持续时间一般超过3个月。儿童失眠主要表现为儿童抵制就寝、夜间觉醒、不能独自入睡和强调特定环境等。

桑红指出，影响青少年失眠的因素有很多，一些可干预的主要因素为：

1.情绪及习惯。来自家长、学校、社会的负面情绪，没有养成良好睡眠习惯。

2.电子产品的使用。使用电子产品时间越长，睡眠时间越短，同时会导致儿童睡眠习惯差，睡眠质量不佳，常伴遗尿、夜卧不安、易惊醒、难入睡等问题。

3.课业负担。“双减”之后，儿童青少年睡眠问题虽得到一定缓解，但仍存在压力。我国学龄期儿童睡眠时间仍低于国家标准，普遍存在睡眠不足问题。

4.疾病诱发。呼吸系统、免疫系统和精神系统疾病也会影响睡眠。

青少年睡眠障碍主要是失眠和日间嗜睡，亟须得到家长和社会重视

桑红表示，睡眠对青少年十分重要，无论是孩子大脑发育还是体格成长，都和充足睡眠密不可分。如果孩子出现睡眠不足或睡眠障碍，会对其认知、社会适应性和情绪产生影响。还有一些研究发现，儿童青少年睡眠障碍与高血压的发生、超重肥胖、过敏性疾病、低水平的语言发展等相关，与抑郁、焦虑等精神疾病存在双向关联。

中国睡眠研究会睡眠医学教育委员会副主任委员、四川大学华西医院周俊英教授介绍，除了失眠，青少年还存在日间嗜睡问题，其原因除了可能是睡眠不足综合征，还有一种中枢性嗜睡，也叫发作性睡病。发作性睡病临床特征为：日间嗜睡、发作性猝倒、睡眠瘫痪、睡眠幻觉和夜间睡眠紊乱。此外，发作性睡病与抑郁症、双向障碍、广场恐怖、惊恐障碍、社交障碍和儿童注意力缺陷多动症等精神疾病有高共患关系，与压力增加、紧张、社交焦虑和特定恐惧等情绪障碍也有密切联系。发作性睡病是终身疾病（目前暂无治愈方法），对生活工作和学习有很大影响，“最重要的是，目前这个病的误诊和漏诊率太高。”周俊英说。

有文献报道，1/5的幼儿和青春前儿童报告有失眠症状，在青少年中失眠症状几乎无处不在。桑红也指出，有调查显示，我国学龄儿童睡眠不足9小时的达到38%，日间嗜睡率达64.4%，日间经常嗜睡的达到26.9%；城市儿童睡眠问题患病率高于农村儿童。而在青少年中，女性比男性更有可能会出现失眠等问题。

其中一项对初级保健提供者提供的ICD-9诊断的电子医疗记录进行的研究发现，在超过15万名样本儿童中，只有3.7%被诊断出患有睡眠障碍，远低于预期。鉴于儿童青少年失眠和其他睡眠障碍的低诊断率和高患病率之间的差异，失眠和其他睡眠障碍在很大程度上仍被家长和社会所忽视，家长和老师需充分认识到孩子睡眠问题的重要性，并给予关注和干预。

孩子睡眠障碍首先应进行心理和行为干预，药物治疗是最后选择

青少年失眠问题的干预治疗，包括药物治疗和以心理行为治疗及物理治疗为主的非药物治疗。专家指出，心理行为干预是针对青少年首先需要采取的策略，包括良好的睡眠卫生习惯、标准消退法、渐进消退法、良好的睡前程序、定时提前唤醒和父母的教育，还需要认知重建、放松训练、睡眠限制和睡眠刺激控制等。物理治疗包括光照疗法、重复经颅磁刺激和生物反馈。

药物治疗方面，儿童青少年失眠可选用的是α-受体激动剂、褪黑素、铁剂等。桑红提醒：“药物治疗应作为其他治疗无效基础上的最后选择，通常只用于儿童慢性失眠，并要与行为治疗联合使用，且用药时间不宜过长，需严密监测。”

生活中有没有简单易行的日常失眠行为干预？桑红建议，家长须在健康生活方面做出表率，督促孩子养成良好作息和学习习惯。比如：不要让孩子在床上待过长时间，维持固定的睡觉/起床时间，如果不能入睡就起床；将午睡时间限制在30分钟以内；日常锻炼，增加户外时间（尤其是一天中较晚时候，不要戴太阳镜），增加在有光环境下的时间；入睡前适量进食牛奶、面包等；避免在午后摄入咖啡因、烟草和酒精，限制夜间喝水量等。

周俊英认为，对于发作性睡病的治疗，首先要做行为治疗和心理支持，最后才是药物治疗。其具体行为干预包括：

1.保持有规律的睡眠节律，保证充足的夜间睡眠时间。如果晚上早一点睡觉，早上不去上早自习，多延长半个小时到一个小时的睡眠时间，对日间嗜睡会有显著缓解。

2.白天要多次小睡。家长需要跟老师沟通，孩子白天至少需要小睡3次，最好分别在上午10点、中午12点、下午4点，每次小睡20—30分钟。

3.适当进食高碳水化合物食品。

4.不要苛责孩子打瞌睡。“儿童青少年日间打瞌睡，可能会被老师批评或家长责备，进而导致心理或精神疾病的产生。”周俊英提醒，这时候社会心理支持就尤为重要，孩子们需要寻求社会支持并施以心理辅导，使之增强信心。

相关链接

这些『助眠秘诀』其实都是误区

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟3月19日在“2022世界睡眠日新闻发布会”上说，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病，近年来青少年睡眠障碍发生率逐年升高。此外，一些改善睡眠的常见方法如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

助眠误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕表示，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

助眠误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒后可出现促进入睡的假象，但喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能养成嗜酒的坏习惯。

助眠误区三：提前准备“酝酿”。有些人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

助眠误区四：白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。

助眠误区五：打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需加以重视。

用科学方法找回良好睡眠。普通人该如何正确改善睡眠呢？孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30—11:00上床，早上5:30—6:00起床，可根据自己的情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

韩芳提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多睡懒觉，一般建议高中生8个小时，初中生9个小时，小学生10个小时。家长应多留意孩子的睡眠问题，孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸，白天易怒、爱哭闹等情况时，需及时就医就诊。 （敏稳）