

睡不着? 电子产品成失眠“助推器”  
睡不好? 睡两三个小时就没觉了

# 冰城专科医生解读“丢失的睡眠”

生活报讯(记者周琳)爬上床,戴上眼罩、耳塞,然后却翻来覆去的感受漫漫长夜……很长一段时间里,对于杨洋来说,能睡个安稳觉变得无比奢侈。自从那年考研之后,她便得了失眠的毛病。今年3月份,是她失眠的第三年,她走进哈市第一专科的诊室。“根据相关报告,世界上有一半的人曾经得过睡眠相关疾病。”3月21日,是世界睡眠日。就睡眠障碍问题的情况,生活报记者近日采访了哈市第一专科医院八疗科主任医师潘志超,他直言,目前“中国式缺觉”的现状已经充斥在各个年龄段。从医多年,他遇到有睡眠问题的人数不胜数,并且就诊的人数逐年上升。在他看来,病情形成因素复杂、心理因素、生理因素、环境因素、不良习惯是常见睡眠障碍问题的原因。在此,潘志超希望有睡眠问题的患者都能找回“丢失的睡眠”。

## 30%的人存在睡眠问题 10年间国人睡眠时长减少

“过去10年国人的入睡时间晚了两个多小时,睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时,睡眠时长减少1.5小时,仅35%国人睡够8小时。其中,新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。”近日,《中国睡眠研究报告2022》显示国人睡眠时间减少。据悉,中国有30%以上的人有各种睡眠的困扰。

睡眠浅、睡觉必须开灯、醒后再次入睡困难……很多人或多或少都



过去10年,国人的入睡时间晚了两个多小时,睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时,睡眠时长减少1.5小时,仅35%国人睡够8小时。其中,新手妈妈、学生、职场人士的睡眠问题尤为突出。

## 心理因素是常见原因 手机及电子产品成失眠“助推器”

根据《中国睡眠研究报告2022》显示,目前影响睡眠时长的因素分别是:看手机或上网导致睡眠拖延,工作或学习时长挤占了睡眠时间,以及失眠等睡眠障碍的影响。但是,从长期的睡眠障碍问题来看,心理因素、生理因素、环境因素、不良习惯则是常见的睡眠障碍原因。

“与睡眠障碍相关的病症病因很复杂,多数病因不明,门诊中,很多睡眠问题都和心理因素相关,只有少部分患者是由于器质性疾病而失眠。”据哈尔滨市第一专科医院住院医师刘阳介绍,“近几年,随着网络的发

## 失眠症:每天只睡两三个小时 醒后再也睡不着 阿姨4年住院治疗11次

“睡不着觉,感觉自己治不好了……”长时间的睡眠不足,吴阿姨感觉已提前进入60岁。在刘阳的面前,吴阿姨愁容满面地捂住脸哭着,正说得好好地的说着话,就突然站起来在屋里走来走去,反复询问刘阳,“怎么办,我为啥睡不着觉?”

经过疏导沟通后,刘阳很快发现,吴阿姨每次出院后都没按时按量服药巩固治疗,自己感觉病情好转,就会自行减药。病情逐渐复发,又自行加大药物剂量,病情得不到有效控制,因此反复住院。入院前吴阿姨的口服药物种类多达7种,其中竟然包括两种抗精神病类药物,并且已经完全超出合理用药剂量。目前,经过长时间的相关治疗,吴阿姨的睡眠状态得到改善,后续治疗仍在跟进中。

第一次住院治疗后,吴阿姨被诊断为抑郁症伴有的睡眠障碍。经过治疗后,吴阿姨病情恢复并很快出院。几年间,吴阿姨还是因为睡眠问题,反复在不同的地方住院多达11次,而且情况一次比一次严重。

在外人看来“过激”的举动,刘阳已经习以为常。刘阳看来,每个睡眠困境的背后都有其原因。有人是在经受过工作上、生活上的挫折后发生变化,有人是在亲人的离开后引起的。

追溯吴阿姨的失眠经历,刘阳发现吴阿姨从2015年开始出现症状,当时吴阿姨的母亲刚刚去世,悲痛的吴阿姨自此时长被失眠笼罩,有时睡着后仅仅过了两三个小时就会醒

## 快速动眼睡眠障碍: 男子睡着就“拳打脚踢”妻子强烈要求其看病

“因为做梦多,我妻子非让我来看病,做梦还算毛病吗?”62岁的王杨十分不情愿地被妻子陪同来到门诊就诊。王杨妻子却瞟了一眼丈夫,直白地说:“他做的可不是一般的梦。”王杨对冯维说,自己平时经常做噩梦,有时候还被噩梦吓醒,因此,家人强烈要求其来看病。

妻子在旁边“补刀”说,王杨经常会做梦,不时会从床上掉下去,还会“拳打脚踢”。根据检查,王杨被判断可能存在“快速动眼睡眠行为障碍”。“由于王杨情况复杂,不是简单的睡眠质量问题,需要进一步检查会

治疗。它会让患者本人存在骨折、坠床的危险,并且与帕金森病、痴呆的疾病密切相关,一定要早就诊,早治疗。”冯维介绍。王杨在医生进行评估之后,目前正在进入个体化治疗,并进行睡眠呼吸监测,以便及时发现和改善睡眠呼吸暂停情况。

潘志超表示,睡眠障碍病症的治疗讲究因人而异、因病而异、因时而异,所以当出现睡眠问题时,潘志超建议市民前往专科医院由医生判定其病因,方能对症下药给予治疗。作为专业医生,潘志超希望有睡眠问题的患者都能找回“丢失”的睡眠。



## 春天近了

冰凌花红星水库附近破冰而开

# 冰城第一花报春来!



资料片

进入初夏,公园里的小叶丁香、锦带、鸡树条荚蒾、忍冬、多季玫瑰、花楸、紫椴、稠李等一些灌木均会开花。花期持续到6月份,其中小叶丁香绽放时间最长。

4月下旬紫花地丁开放,在太阳岛、东北林大的二月兰绽放。相对而言,冰城5月绽放的花卉最集中,“五一”过后,植物园里的郁金香笑脸迎客。5月20日左右牡丹盛开,桃、山杏、重瓣榆叶梅、小桃红、丁香、暴马丁香、黄槐、稠李、山桃稠李、海棠等。这些都是市民在街边、庭院、公园常见的树种,花期持续到6月份。

## 顶冰而出冰凌花最先开

据哈市园林专家介绍,冰凌花是最先绽放的“迎春花”,学名叫侧金盏花,多年生草本植物,别名金盏花、金盅花等,辽宁地区称之为雪莲花。这种花我国东北各省,日本、朝鲜、欧洲均有分布。

记者了解到,冰凌花的特点就是顶冰而出,所以有“林海雪莲”之美称。开放的时间正是冬末春初冰雪尚未消融的时候,具有很好的观赏价值。

## 东北连翘即将登场

随着时间推移,4月上旬,冰城街路边、小区里,满眼的嫩黄小花将争相盛开,让市民一下就感觉到春的气息。开花的灌木学名叫东北连翘,由于对生存环境要求不高,逐渐成为大街小巷的常见花卉,市民也习惯叫它“迎春花”。

4月中旬后,冰城进入赏花季,地域特点决定开了花的多是一些灌木、亚乔,包括东北连翘、京桃、山杏、重瓣榆叶梅、小桃红、丁香、暴马丁香、黄槐、稠李、山桃稠李、海棠等。这些都是市民在街边、庭院、公园常见的树种,花期持续到6月份。

## 东方白鹤歇脚阿城



生活报讯(记者郭登攀)三月中旬以来,在哈市阿城继电器大桥附近,苍鹭、白鹭、凤头麦鸡和各类野鸭出现在刚刚开河的阿什河面。

在鸟群中,人们惊喜地发现几十只一级保护动物——东方白鹤,这是鸟类学家和摄影家第一次在市区见到。大批鸟类聚集,吸引了不少鸟类爱好者和摄影爱好者。



阿城区摄影家协会提供

道里区加大黑车打击力度

## 重点管控中央大街商圈 机场转盘道等



管控与重点部位巡视管控相结合的方式,在哈站北广场实行定岗定人定时24小时不间断管控,加大对非法营运车辆、违法违规网约车及违章出租车的稽查处力度。同时对道里区百盛、索菲亚广场、中央大街商圈、机场转盘道、公路大桥、民生尚都、海宁皮革城等重点点位进行常态化巡视管控。

据道里区综合行政执法局执法人员介绍,巡查期间,执法队员们在机场转盘道区域发现一台车牌号为蒙E89\*\*K的外地车辆存在上客议价的情况,随即上前询问、检查。经查证,该车被证实为非法运营车辆,并且没有进行任何消毒就违规载客,执法人员先行对车辆进行了严格的消毒,后查看了车主及乘客的行程码、健康码及核酸报告,并依法查处了该非法运营车辆。

据悉,连日来,道里区综合行政执法局共检查各类车辆80余台次,在机场转盘周边查处各类非法营运车辆7台。

## 周四冰城易出现雾或霾

生活报讯(记者李威兵)

记者从省气象台获悉,哈市今起三天昼夜温差大,冻融交替,江河冰面融化,存在高空坠雪险冰等安全隐患;23日夜间至24日白天上午时段风力较小,易出现雾或霾。

全市天气预报:22日白天最高气温:大兴安岭北部、黑河北部、伊春北部1℃~3℃,齐齐哈尔南部、大庆、鸡西7℃~9℃,其他地区4℃~6℃。

全省天气预报:22日夜间至23日白天:齐齐哈尔、哈尔滨、牡丹江多云,其他地区晴有时多云。

23日夜间到24日白天:大兴安岭、黑河、齐齐哈尔北部多云有阵雪,齐齐哈尔南部、大庆、哈尔滨东部、牡丹江多云有阵雨或雨夹雪,其他地区晴转多云。

24日夜间至25日白天:全省多云;西南风2级~4级;最低气温木兰-9℃~其他-7℃~-5℃,最高气温6℃~9℃。

生活报讯(见习记者王伟健 记者黄迎峰)

日前,哈市道里区综合行政执法局加大对黑车等违规车辆整治力度,实施消毒程序规范化、巡视管控常态化,24小时定岗定人全天化防控。

记者了解到,道里区综合行政执法局采取定点