

# 失眠会遗传吗?你可能不知道的失眠真相

在这个快节奏的时代,良好的睡眠质量显得尤为重要,然而,许多人却饱受失眠的困扰。

近日,新华网邀请北京市西城区平安医院院长、精神科主任医师肖存利做客新华会客厅,从医学和心理学的角度为网友们剖析失眠背后的原因,分享改善的建议和方法。



## 良好的睡眠卫生习惯是高质量睡眠的重要影响因素

新华网:能否请您简单解释一下失眠的定义和症状?失眠在人群中的普遍程度如何,哪些人群更容易受到失眠的困扰?

肖存利:在临床上,我们通常定义失眠为:在无明显诱因的情况下,一个人若连续一个月,每周至少有三次出现难以入睡或维持睡眠的情况,则视为患有失眠症状。在症状上,患者的失眠表现有很多种,比如有入睡困难,有睡眠比较浅,还有早醒。同时,失眠也对患者造成很大的困扰。有的时候让他自己很难受,有的时候影响到患者的人际关系、工作能力、周围环境的识别、注意力等。

失眠在人群中发病率是很高的,过了30岁的人可能都多多少少体验过失眠,但不一定诊断为睡眠障碍。从生理角度来看,不同年龄段的人群在失眠发生率上存在差异。相较于儿童、青少年和成年人,老年人由于生物性因素,如睡眠浅、睡眠需求减少等,在睡眠上更容易受到影响。然而,在诊断上,尽管老年人发生失眠的概率较高,但大约只有三分之一的老年人被诊断为失眠。另一方面,处于高压或高应激的情况下可能会导致失眠发生。

新华网:导致失眠的主要原因有哪些?是否有一些常见的生活习惯或环境因素可能引发失眠?

肖存利:失眠的因素有很多种,与生物学有关,也跟环境有关。人类天生的生物基因就决定了睡眠的基本规律。比如,儿童和老年人相较于其他年龄段的人往往睡眠时间更长,通常儿童睡眠更深沉,而老年人则可能睡眠较浅。然而,当生物节律受到外部环境的干扰时,便容易引发失眠。以从一个时区(如中国)旅行至另一个时区(如美国)为例,这种跨越时区的旅行会导致生物节律的整体变化。如果新的环境中光照时间过长,或者黑夜时间过长,都会破坏原本的生物节律,导致失眠。持续的白昼或黑夜状态都会使人的生物节律发生变化,进而引发睡眠模式的改变。

第二个常见的影响因素是生活习

惯。良好的睡眠卫生习惯是确保高质量睡眠的基础。建议在昏暗的环境中入睡,避免在睡前受到刺激,如避免饮用茶和咖啡等含有咖啡因的饮料。这些做法有助于为睡眠创造一个适宜的环境,使人体更容易进入睡眠状态。从生物学的角度来看,人体的副交感神经系统在兴奋时有助于促进睡眠。相反,当交感神经兴奋时,人们就会感到难以入睡。咖啡因、茶碱等物质以及光刺激等都会刺激交感神经,从而干扰睡眠。

睡眠会受到心理因素的影响。尽管睡眠在生物学上是一种本能,但在心理学上,当个体面临高压和危机时,睡眠会受到安全感的强烈影响。想象一下,如果个体在睡眠时担心环境不安全,比如在古代担心被老虎攻击,这种威胁感会阻碍他们进入深度睡眠。因此,只有在个体感到足够安全的情况下,他们的睡眠机制才能正常运作。

第三个因素就是社会环境。随着现代生活节奏的加快,夜生活变得日益丰富,这在一定程度上增加了失眠现象的发生。例如,晚上10点或11点,尤其是在节假日前,街道上灯火辉煌,社交活动频繁,这与医学上推荐的晚上10点到11点为人睡时间相悖。这种环境使得人们难以按时入睡,因为社交活动的兴奋感让他们难以平静下来,不断变化的睡眠节律会干扰我们的生物钟。生物钟是调节身体内部各种生理活动的关键机制,包括睡眠。当睡眠节律频繁变动时,生物钟就会受到干扰,导致失眠等睡眠问题。

新华网:目前,对于失眠有哪些常见的诊断方法和评估标准?

肖存利:从症状层面来看,当一周内出现三次以上睡眠问题,并在次日产生明显影响时,应关注睡眠质量。

一般来说,如果躺在床上超过一个小时仍未能入睡,即是入睡困难。不同的人入睡速度差异很大,有的人可能很快入睡,而有的人则可能长时间无法入睡或突然惊醒,这些症状在临床上都很常见。另外,一些人在凌晨三、四点钟就醒来,这可能与多种疾病有关,包括有精神科常见的抑郁、焦虑、轻度睡眠障碍,严重的甚至可能有精神疾病,如精神分裂症等。

还有一些失眠是由内科疾病引起的,比如器质性疾病、呼吸暂停综合征、心脏病的一些疾病、疼痛等。在诊断失眠时,首先需要排除这些潜在的内科疾病因素。在确认没有这些疾病影响的情况下,才将失眠视为一个独立的、单纯的睡眠问题。

此外,失眠也可能由心理因素所引发,如创伤性应激障碍等。这使得失眠成为一个需要仔细评估和鉴别的广泛领域。因此,在评估失眠时,我们必须进行全面的考虑,以确保对失眠的原因有一个准确的判断,从而进行有针对性的治疗。

新华网:在治疗失眠时,您通常会推荐哪些方法?对于不同原因导致的失眠,治疗方法是否会有所不同?

肖存利:在治疗失眠的过程中,改善睡眠卫生是关键,因为它直接影响着我们的生物钟和睡眠质量。它就像进食一样,长期形成的习惯让我们在特定时间

感到饥饿,这背后其实是胰岛素等激素的分泌在起作用。同样,当身体需要休息时,与睡眠相关的激素也会发出信号。然而,长期倒班、持续警觉以及咖啡因等因素都可能干扰这些自然的生理过程。

不管哪一类因素引发失眠,直接用药并不是首选的解决方案,改善睡眠卫生习惯是第一步。建议在睡前四至五小时内避免饮用咖啡和茶,不进行过于激烈的活动。同时,使睡眠环境光线柔和,可以尝试使用香薰、瑜伽、听音乐或泡热水澡来帮助放松身心,营造一个宁静、舒适的睡眠环境,降低交感神经的活跃度,让副交感神经兴奋起来。

此外,过度关注睡眠卫生,即“睡眠焦虑”,可能导致反效果,引发失眠。当过度关注自己是否入睡,注意力集中在“睡着没睡着”,可能会陷入一种恶性循环,导致睡眠质量进一步下降。对于这类人群,需要引导他们将注意力从睡眠上转移开,尝试做一些需要高度集中注意力的活动,如阅读一本晦涩难懂的书,慢慢放松下来。

在应对睡眠焦虑时,CBT(I失眠的认知治疗)可以提供有效的帮助。这种方法通过改变对失眠的认知,减少焦虑情绪,建立新的睡眠习惯和联动机制。它强调放松训练,比如记录睡眠日记等,帮助患者了解自己的睡眠模式。

如果这些方法在尝试一段时间后仍无效,可以考虑暂时放下这些方法,转而探索个性化的解决方案。每个人的睡眠习惯和联动机制都有所不同,因此需要找到适合自己的方法来帮助他们入睡。这可能包括调整睡眠环境,改变饮食习惯,增加运动

等。通过转移注意力,通过运动、训练,产生只要干这个就会睡着的正性暗示。

当面对重大应激事件,如事故或工作量极大导致的高度警觉状态时,人们往往难以入睡。这种情况下,交感神经的过度兴奋会抑制副交感神经的作用,导致睡眠困难。为了改善这种状况,可以尝试使用半片药物进行干预,以协助个体进入正常的睡眠状态。

新华网:在您的临床经验中,有没有遇到过棘手或典型的失眠案例?您是如何诊断和治疗的?能否分享一下您在治疗失眠方面的独特见解或经验?

肖存利:在会诊中,我遇到了两位特殊的失眠患者。第一位患者的血压表现令人好奇,每隔六天会回归正常,恰好与医生的值班周期吻合。经了解,他的失眠源于对主管医生的依赖,每当医生值班时,他便安心入睡,血压也随之稳定。这揭示了心理因素在失眠问题中的重要作用,特别是依赖感和安全感对睡眠质量的影响。

第二位患者是一位老先生,长期被失眠困扰。他每天下午就开始焦虑,担心夜晚无法入睡,不断尝试各种方法却徒劳无功。我了解到,他的失眠实际上是由睡眠焦虑引起的,对睡眠的过度关注反而使情况恶化。为此,我建议他通过药物来减轻焦虑,进而改善睡眠。首先,我建议他在睡觉前2小时就开始吃。因为药物需要一段时间才能发挥作用,大概一个多小时后,它的效果会达到高峰,这样睡觉时药物就能很好地发挥作用了。经过一周到两周的治疗,他的睡眠状况有了显著改善,最终成功停药。

这两个案例说明,失眠不仅仅是生理问题,更与心理状态密切相关。对于失眠患者来说,找到失眠的根源并采取相应的治疗措施至关重要。同时,我们也应该关注患者的心理状态,帮助他们建立健康的生活方式,以改善睡眠质量,提高生活质量。

新华网:老百姓在生活当中会遇到各种各样的失眠问题,可能有一些误区所在,您在临床当中有没有遇到失眠误区呢?

肖存利:关于失眠和药物成瘾,许多人存在一些误解。首先,药物成瘾通常发生在长期、大量使用某种药物的情况下,例如一天服用超过推荐剂量的百安多类药物,或者长时间使用短效药物如三唑仑和咪达唑仑。为避免成瘾风险,这类药物应在专业医生的指导下使用,且使用时间不宜过长。现在有许多中效或长效药物可供选择,对于严重焦虑的患者,医生会推荐使用长效药物。

其次,关于失眠的诊断,并非一两天睡不着就是失眠症。通常,只有在持续一个月的睡眠障碍后,我们才诊断为失眠症。一些特殊情况可能导致一周睡不着是正常现象,不是失眠症。此外,失眠并不会遗传,所以“祖传失眠”的说法是错误的。

那么,何时应该干预失眠呢?首先,要能够识别失眠问题。其次,当失眠影响到白天的工作和生活时,就应及时干预。在临床上,我们发现有些患者过度关注自己的失眠问题,而有些患者则完全忽视。这两种极端态度都是不可取的。过度关注可能导致焦虑加重,而过度忽视则可能让失眠问题恶化,甚至引发其他身心疾病。

总之,关于失眠和药物成瘾的问题,我们需要有正确的认知,避免误区,及时就医,并在医生的指导下进行合理治疗。

来源:新华社



## 睡眠专家赵明明:让患者睡出健康!

今年37岁的赵明明是广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任。她在国外学习时发现,国外更注重疾病预防,尤其对睡眠、运动和营养等方面非常重视。毕业回国后,赵明明引进运动测试技

术,通过对人群睡眠、营养、运动、心理及药物干预,为疾病人群提供综合诊疗服务并总结出一套睡眠诊疗和慢病康复的经验。她相信,相对于“治”,“防”的重要性将更为突出。来源:新华社

# 我市开展福彩公益金宣传活动

●以案说法

## 彩票投注机可以转让吗?

王某(化名)是彩票代销证的持有人。李某(化名)与王某达成协议,约定“王某将彩票投注站转让与李某,该站所有收入及所有权,全部归李某所有、使用”。协议签订后,李某支付了转让费,开始在该站点销售彩票。因王某与李某擅自转让彩票投注站的行为违反了《彩票管理条例》的相关规定,被彩票机构依法予以封机,无法继续经营。后来,李某就与王某的投注站转让合同纠纷未果,诉至法院。

法院判决合同无效,双方当事人返还财产。

以《中华人民共和国国务院令》形式发布的《彩票管理条例》明确规定:彩票发行机构、彩票销售机构可以委托单位、个人代理销售彩票。彩票发行机构、彩票销售机构应当与接受委托的彩票代销者签订彩票代销合同。彩票投注专用设备属于彩票销售机构所有,彩票代销者不得转借、出租、出售。彩票代销者不得委托他人代销彩票。

因此,王某与李某签订的投注站转让合同纠纷违反了《彩票管理条例》的相关规定。根据《中华人民共和国民法典》第一百五十三条相关规定,王某与李某签订的转让合同为无效合同。

来源:中国福彩网

全媒体记者 余依萍 文/图

为进一步诠释福利彩票“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨,提升福利彩票的品牌影响力,5月23日,市福利事业发展中心在绣湖广场开展彩票公益金宣传活动。活动现场,市福利事业发展中心工作人员和“福彩有爱”团队志愿者通过发放宣传手册以及刮刮乐爱心销售等方式,向过往群众宣传彩票公益金的来源及用途。同时用具体的案例展示福彩公益金项目的实际效果,让更多的人感受、参与和支持福彩公益事业。“买福彩就是做公益。”市民王先生说,这次活动让他对福利彩票有了更深的了解,也提升了对福彩公益品牌文化的认同感。

2023年,我市根据《彩票公益金使用管理办法》有关规定,按照福利彩票“扶老、助残、救孤、济困、赈灾”的发行宗旨,2023年福利彩票公益金资助各类社会福利和公益事业项目72个,资助公益金5307.01万元,包含市级安排福彩公益金4412.47万元、省级安排福彩公益金870.7万元。

在老年人福利方面,资助总额高达4248.27万元,涵盖了居家照料中心的运行与就餐补助、护理员技能培训、专业学生入职奖励及养老机构的药品供应等多个方面,惠及全市14个镇街的520个照料中心和服务站点,充分体现了我市对老龄人口的深切关怀与实质支持。针对残疾人福利,



志愿者发放宣传手册。

我市投资实施了无障碍环境改造提升项目,覆盖赤溪、上溪等6个镇、街道以及相关企业,极大地改善了残疾人的生活 and 出行环境。同时,社会救助中心改造提升项目的完成,不仅升级了硬件设施,更优化了服务流程,为求助者构建了温馨的援助环境。

生态殡葬也是今年的重点项目之一,通过奖补城西街道骨灰堂建设,推广节地生态安葬理念,推动殡葬改革深入人心。此外,社



刮刮乐爱心销售。

会组织公益创投项目和“孤儿助学”“添翼计划”等项目的开展,有效促进了社会力量参与公益事业,保障了孤儿和困难家庭残疾儿童的教育与康复权益。尤为值得一提的是,我市持续强化精康服务工作,投入20万元专项经费,支持精神病康复服务试点,服务对象超过260人次,彰显了对精神健康领域的深切关怀。此外,我市还积极推动镇、街道社会工作服务站网络建设,大大提升了社区

治理与服务效能。

市福利事业发展中心有关负责人介绍说,福利彩票,因公益而生,因公益而兴。此次宣传活动的开展,旨在加强彩票公益金宣传,提高彩票公益金使用透明度,引导社会关注彩票公益贡献,让越来越多的群众认识彩票、了解彩票、关注彩票、接触彩票,同时积极推动更多群众为公益事业发展贡献自己的爱心和力量。