



扫码看你的睡眼达标吗

A04

民生

三湘都市报 2019年3月21日 星期四
编辑/匡萍 图编/言琼 美编/高原 校对/苏亮



世界睡眠日:我国38%的人有睡眠障碍,63%的少年儿童每天睡眠不足8小时 睡眠别被“偷”,睡太少增加痴呆风险

人类有1/3的时间处于睡眠中,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。最新流行病学调查结果显示,我国睡眠疾病发生率很高,有各类睡眠障碍者约占人群的38%,高于世界27%的比例,其中儿童睡眠问题也不容小觑。

3月21日是世界睡眠日,看看成人和儿童都有哪些睡眠问题要注意。

■记者 李琪 通讯员 李雅雯 贾晓玲 代玲

成人睡眠

睡太少会增加痴呆可能性

3月20日,市民李先生来到了长沙市中心医院复查。11年前他开始出现嗜睡的症状,无论坐着还是站着都可以“秒睡”,开车也可以睡着,好几次差点出车祸。在长沙市中心医院,李先生被诊断为“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”。出院后他坚持佩戴呼吸机入睡,以改善呼吸暂停导致的缺氧问题。

在我国,像李先生一样有睡眠障碍的人不少,约占总人群的38%,高于世界27%的比例。

睡眠障碍疾病包括睡不着、睡不醒和睡不好三大类90多种。

成年人睡眠不足会导致工作场所错误,事故的发生增加,心血管疾病的发病率增加,免疫力下降。在限制睡眠六天后,对流感病毒疫苗接种的免疫反应降低,流感和普通感冒的发生率增高;睡眠不足会降低代谢率,导致发生肥胖和II型糖尿病等相关疾病的风险。

最新研究显示,睡眠时间缩短会对痴呆相关蛋白造成影响:睡眠时间大于7-8小时,痴呆相关蛋白几乎没有沉积;睡眠时间介于6-7小时之间的,痴呆相关蛋白沉积明显增加;睡眠时间少于6小时,痴呆相关蛋白将以几何倍数增长。

睡太多会变笨 这不是危言耸听

是不是睡眠越多越好呢?相关研究机构的数据分析发现,每天睡眠超过9个小时的人同样容易出现记忆衰退的现象,日间思睡脑内的痴呆相关蛋白也会显著增多。正常成年人夜晚睡眠时间超过八九个小时(午睡超过3个小时),更容易诱发中风和糖尿病及呼吸道、心脏和消化疾病,并且越睡越困乏,甚至导致智力下降、寿命缩短。

专家表示,如果是过度嗜睡,则需要诊断是否患有嗜睡症。嗜睡症是一种神经功能性疾病,会引起不可抑制性睡眠的发生,具有一定的危险,严重时需要进行药物治疗。

儿童睡眠

63%的少年儿童每天睡眠不足8小时

3月17日,中国睡眠研究会发布了《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》。白皮书显示,约63%的少年儿童每天睡眠不足8小时,13到17周岁青少年儿童睡眠不足8小时的占比达到81.2%,6到12周岁的这一比例仅为32.2%。36.5%的睡眠质量差的孩子会出现肥胖症,而在睡眠状况优的孩子中,这一比例仅为3.7%。此外,还有40.5%的睡眠质量差的青少年儿童会出现神经衰弱或抑郁。

《白皮书》分析,课业压力、3C产品的普及和声、光等睡眠

环境,成为影响青少年儿童睡眠状况的前三大因素。其中67.3%的受访者认为课业压力给睡眠造成了严重影响。

专家提示,手机、平板电脑会发出短波蓝光,影响入睡时间和睡眠质量,建议家长培养孩子睡前少看电子产品的好习惯。

记者从湖南省儿童医院了解到,2018年该院神经内科接诊有睡眠问题的儿童多达1089人次。睡眠觉醒障碍、梦呓、梦游、睡眠肌阵挛、入睡困难、发作性睡病和失眠等问题居多。

孩子睡久点是好事?小心患发作性睡病

“每天在床上睡到11点,起床吃完饭,又要开始睡了。”说到3岁半的女儿小婕,李先生又想笑又担忧。2018年8月起,李先生发现一向活泼好动的小婕,居然爱上了睡觉。李先生粗略算了一下,女儿每天都会睡18-20个小时。随着小婕去上幼儿园,睡觉就更加不能控制了,有时候写着字就睡着了。

“家长都以为孩子睡久点是

好事,身体长得快。所以这类孩子发病初期常被忽视,大多在出现明显猝倒后或在发病数年后才就诊。”湖南省儿童医院神经内科主任医师宁泽淑教授介绍,孩子患的是发作性睡病,这是一种慢性神经系统疾病,以发作性的睡眠增多、猝倒、睡眠瘫痪及睡眠幻觉为四大主要症状。这种病控制得好对生活不会有太大影响。

提醒

孩子打鼾非小事,影响生长还会变丑

在湖南省儿童医院耳鼻喉科的病房里,小梦的鼾声特别响。小梦妈妈告诉记者,2岁多的小梦是最近半年开始打鼾的。最近几个月,小梦时不时吐舌头,脸部还变形了,家人赶紧带着她来到医院,才被诊断出腺样体肥大。

孩子打鼾,很多家长不在意。省儿童医院医生提醒,孩子打鼾可能是腺样体或扁桃体肥大导致的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,家长应重视并及时找医生诊治。

有资料显示,儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征除会导致孩子白天嗜睡,还可能造成大脑、心脏等脏器因缺氧而受损。因睡眠不足导致生长激素分泌不足,会影响孩子的身高。长期下来甚至导致孩子颌面部的改变,引起龅牙,影响面部的美观。

相关新闻

省人民医院免费给孩子涂氟防蛀牙

根据省卫健委“关于印发2018年度慢性非传染性疾病相关项目实施方案的通知”,2018-2019年度,我省将对不少于1500名3-6岁儿童进行免费口腔健康检查,并为符合适应症(非过敏体质、无哮喘病史、现无感冒发烧症状)的儿童免费提供局部用氟预防龋

病服务。湖南省口腔健康助成长项目为省内3-6岁儿童免费涂氟防蛀牙,有意者至湖南省人民医院天心阁院区门诊七楼口腔科找导诊人员填表后进行涂氟,只需一两分钟,不用挂号及等待。咨询电话0731-83929346。

■记者 李琪 通讯员 梁辉

如风达湖南区快递业务停摆 公司人去楼空 百名加盟商维权

新资本入局、空中大战打响,目前,快递市场的竞争日趋激烈化,而湖南一快递公司却在最近曝出业务停摆。3月18日,来自怀化、湘潭县等地区的数十名如风达快递代理加盟商前往长沙,向突然停网的湖南如风达快递有限公司(以下简称“湖南如风达”)讨要保证金及3个月未结算的包裹派送费……

■记者 黄亚苹 实习生 周浩

事件

如风达湖南分公司停止向市级站点送货

“2018年12月的配送费现在都没结算,公司只说没钱。”3月19日,株洲市石峰区代理商杨小姐告诉三湘都市报记者,3月11日,湖南如风达突然“停网”,湖南省14个州市县级站点未能收到当日待派送包裹。一天后,包裹延误的情况蔓延到各市级站点,杨小姐与市州代理商一同前往湖南如风达办公点,却发现公司已人去楼空。

记者在现场看到,位于长沙市开福区中青路的湖南如风达各个科室大门紧闭,3名值守在此的工作人员百无聊赖地玩起了手机,来自怀化、湘潭、株洲等地区的加盟商正围坐在一起,协商着维权事宜。

根据杨小姐与湖南如风

达签署的服务合同有关约定,在对账期完成的15个工作日内,公司应向加盟商支付配送费用,可从2018年11月起,配送费出现了无法按时结算的情况。杨小姐表示,湖南如风达停网后,代理商无法使用公司的“风云系统”查询货物信息、订单货物的代收货款金额等信息,租赁的厂房因此被闲置,“如风达在湖南各州市的加盟商有上百家,湖南如风达突然停网,代理商却毫不知情。”

衡阳石鼓区站点代理商贺先生介绍,2017年,他以21万元的价格转让当地一家货运公司,用来经营如风达快递派送业务,“派送费1.6万元、押金2.1万元,再算上固定员工工资,损失在10万元以上。”

追踪

如风达多次被“卖身”

3月11日,如风达官网发布“运行异常动态公告”:为达到战略转型,我司于2019年3月11日起暂停公司部分业务。

随后,记者在企业工商信息查询平台“天眼查”查询发现,2019年1月29日,北京如风达快递有限公司法定代表人从康勇变更为靳燕,经理从康勇变更为应航,通用物流电子商务(深圳)有限公司现持有如风达100%的股份。

值得一提的是,这并非如风达快递首次“卖身”。

公开资料显示,如风达快递成立于2008年4月,前身为凡客诚品自建物流部门。2014年,凡客诚品主营

电商业务经过疯狂扩张后陷入困境,将如风达快递卖给物流服务提供商天地华宇集团。

目前,如风达快递运营情况如何?19日,记者多番尝试,官网客服电话一直处于无人接听状态。在微博、百度贴吧等社交软件上,也有多名网友表示如风达揽收的包裹已停更物流信息、站点快递未及及时投交。

截至发稿前,杨小姐表示,经过初步协商,湖南如风达承诺在2019年3月前结清2018年12月包裹派送费,并逐月类推结算剩余款项。此事的后续进展,本报将持续关注。