

调查显示两成青少年存在睡眠问题

周末过度补睡更容易打乱生物钟

青年报记者 顾金华

本报讯 调查显示,我国青少年睡眠问题的发生率为20%。3月21日是世界睡眠日,国家儿童医学中心——上海儿童医学中心发育行为儿科主任医师、中国医师协会全国睡眠医学专委会儿童睡眠学组组长江帆教授指出,青少年肥胖、反应慢、注意力不集中、抑郁焦虑、学业不良、行为冲动、冒险不计后果……这一连串令家长头痛不已的问题往往与生物节律紊乱有关,而睡眠问题是青少年时期生物节律紊乱最重要的因素或表现之一。

20%青少年存在睡眠问题

据了解,睡眠和觉醒是生物节律重要的组成部分,而已有调查显示,我国青少年睡眠问题的发生率为20%,是青少年生物钟紊乱的重要原因或表现之一。

江帆表示,睡眠问题或睡眠不足对大脑前额皮层(PFC)和执行功能有一定的影响,而执行功能的缺损被认为是注意力缺陷多动障碍发生的机制之一,会直接干扰学生的学业表现和在校适应。江帆指出,睡眠问题或睡眠不足对执行功能的负面影响是广泛的,包括认知灵活性、计划能力、解决问题的能力、决策力、发散思维、认知转换、判断力、动机、反省、修正和抑制行为的能力,以及情绪调节能力等。

课题组王广海博士主要负责的一项对高考生的研究表明,高考前一个月学生牺牲睡眠时间并不能换来高考成绩的提高,原因就在于睡眠不足损害了执行功能,降低学习效率。

青少年就寝时间普遍延后

青少年“睡眠问题”是不是仅指“睡得少”呢?其实不是。

研究显示,青少年就寝时间普遍延后。在校大学生有自己的睡眠偏好,有的是喜欢晚睡的“夜猫子”,有的是喜欢早起的“百灵鸟”。伴随着青春期的开始,几乎所有的青少年都经历

了正常的生物钟时相变化,即昼夜节律生理上的延迟,自然睡着和自然醒的时间延迟最多可达几个小时。这意味着,如果要求一个普通的青少年在每晚10点以前睡着是几乎不可能的。“强迫”自己更早入睡,则会出现入睡困难。但如果是睡得太晚,第二天很早起来上学,又会睡眠不足。

研究提示,影响青少年睡眠规律主要是两个环境因素。第一,青少年有与睡眠的优先等级相竞争的其他事务。如学习任务、活动、课后兼职、“电子屏幕时间”和社交都可能会影响他们的睡眠。第二,由于光污染、电子屏幕暴露会抑制大脑褪黑素的释放,这可能会进一步加剧他们的睡眠时间拖延。

此外,就寝时间延后与中小学生学习过早的上学时间(早上8点以前)有直接冲突。青少年生理上的唤醒时间是在8点或8点以后,而事实上,学生们不得不为了上学而起床,被迫在“昼夜节律的最低点”(一天24小时里警觉水平最低)学习,使得学习效率无法达到最佳状态。过早起床也会有选择性地剥夺青少年的快速眼动睡眠,而快速眼动睡眠对学习,特别是学习新知识和记忆,以及情绪调节是至关重要的。

周末过度补睡会打乱生物钟

最重要的一点,青少年平时睡不够,周末过度补睡,会进一步打乱生物钟。江帆教授表示,通常人们总是认为工作日睡不够,可以通过周末暴睡补回来。但事实上,过后补觉,尤其是周末补眠,虽然能一定程度上弥补平日缺损的睡眠和相关功能损害,但可能得不偿失。

江帆指出,周末暴睡会进一步打乱生物节律,阻碍身体生理节奏的正常运行,导致“社交时差”。这种情况下,每次倒一个小时的时差需要调整一整天,而产生的影响可以持续长达3天之久,造成白天嗜睡,学习效率低下,以及情绪紊乱,冲动多动。



周培骏 绘

[青少年规律健康睡眠的建议]

- 作息规律,设置固定上床时间和起床时间,以确保充足的睡眠,小学生一般夜间睡眠时间不少于9个小时,中学生不少于8个小时,周末假期与平时变动最好不超过30分钟。如果平日睡眠不足,可以尝试每天多睡15分钟。
- 卧室和床是用来睡觉的地方,尽量不要做其他促进清醒的事情(例如发短信、做作业等),避免在卧室以外的环境中睡觉(如沙发、汽车等),强化睡眠与卧室和床的联结。
- 不带电子产品进卧室,睡前1小时限制使用电子产品,保持每天至少60分钟高强度的身体活动。
- 睡前避免暴饮暴食和剧烈运动。
- 睡前减少认知和情绪刺激,睡

前常规进行身心放松和安静的活动(例如洗澡、听音乐、冥想等)。

- 下午6点以后不要喝含咖啡因的饮料。
- 保持安全舒适的睡眠环境(低噪音、低光、凉爽的温度、与年龄相符的床上用品和被褥)。
- 能够识别孩子睡眠问题、睡眠不足和作息紊乱的迹象,并及时调整或寻求专业帮助。
- 提供睡眠友好的家庭环境,做健康睡眠的榜样。
- 限制咖啡因的使用和电子屏幕暴露。
- 鼓励身体活动,每天保持至少60分钟高强度的身体活动。
- 把睡觉当成头等大事,强调健康睡眠的重要性。

沪上86岁著名骨科教授捐献遗体给母校

从医50多年后 用另一种形式延续对医学的贡献

青年报记者 顾金华 通讯员 唐文佳

本报讯 日前,一场遗体(角膜)捐献告别仪式在上海交通大学医学院庄严肃穆地举行。整个仪式很短,不到30分钟时间,却让所有参加人员饱含热泪,接受了一次“大医精诚”的灵魂洗礼——一位从事医学工作50多年的医生,在走完一路从医的人生道路后,用另外一种形式继续延续自己对医学的贡献。

今年3月5日,瑞金医院骨科专家蔡体栋教授因罹患肺癌医治无效,在医院与世长辞,享年86岁。按照其生前意愿,由女儿将其遗体捐献给上海交通大学医学院,同时捐献了角膜。

以另一种形式继续对医学的贡献

“早在2014年,父亲便提出身后要将遗体和角膜进行捐献,我非常赞成和理解,因为我也做了相同的选择……”蔡体栋教授的女儿、瑞金医院康复科医生蔡海鸥说,“或许因为从医,我的家庭对于这件事情都看得很淡,

没有那么多崇高的想法,只是感觉医学上需要我们这样做,而我們也能做,所以就做了。”蔡海鸥说得很平静,但又异常坚定,那种身为医者,对于医学的从容和执着,让人肃然起敬。

谈及父亲,蔡海鸥坦言,因为忙于工作,父亲很少顾家,“把心都放在医学上,才能做一个好医生”是父亲留给她的箴言。当自己从一名医学生逐渐成长为一名真正的医生时,她也对父亲的话有了越来越深刻的理解。而父亲从患病到离世短短一年多的时间里,那种对待生命的豁然态度,也令她更坚定了当初的选择。

“对于蔡老师的这个选择,我并不感到意外,因为这是他一贯的作风,对于医学,他是一以贯之的执着与热爱,所以我想,对他来说这是一个顺理成章的决定!”蔡体栋教授的学生、瑞金医院创伤骨科党支部书记冯建民说道。

瑞金骨科受人尊敬的“百宝箱”

记者了解到,蔡体栋教授是瑞金医院著名的骨科教授,他治学严谨、

医术高超、经验丰富,被誉为骨科的“百宝箱”。据现瑞金医院骨科主任张伟滨回忆,蔡教授一生挚爱医学事业,他饱览群书,专业上似乎没有他不知道的角落,即使退休后,也每天必到医院图书馆报到,直到80岁高龄,仍坚持每月一次查房。2008年汶川地震,作为参加过唐山地震医疗队的老专家,蔡教授还主动请缨参加到瑞金抗震救灾爱心病房的医疗队中,作为骨科专家组成员之一救治伤员。

“年轻时我们都怕他,因为他非常严格,每个月都要我们交读书笔记,批改也很认真,他还会非常认真地写读后感,甚至把参考文献和参考杂志写在笔记本上让你查阅,凡是他在读书笔记上的内容,我从来不敢不看,他事后都要考你的。”张伟滨深情回忆恩师。正是这种严谨的学风和不折不扣的敬业精神,对当时的年轻医生们起到了重要的引领作用,培养了一批优秀的骨科医生。“今天的仪式,受教育的不仅是医学生,我辈也要有所反思,我们对待医学、对待

年轻医生的培养是否已尽全力”。

让一生挚爱的医学事业不停歇

“作为您的医学后辈,或许我们素未谋面,但我们知道您为了谁,更让我们知道以后要为了谁。这份执着与信念也必定是医学生不懈努力的方向。”告别仪式的主持人、交大医学院红十字志愿者周仕依同学代表所有交医学子向遗体捐献者表达了崇高敬意和感谢之情。随后,大家向蔡体栋教授献花鞠躬,郑重告别。

在医学院,遗体捐献者被尊称为“大体老师”,他们是医学生无言的良师,主要用于学生的人体解剖学习。上海交通大学医学院遗体接受站站长董茹晔告诉记者,组织各种对“大体老师”的缅怀活动,是让学生对他们无私的奉献表达由衷的敬畏之情,让学生们能对生命有更深刻的理解,“一位遗体捐献者对我们说过,宁愿被割错千刀万刀,也不愿你手术时动错一刀!我们一直以这句话激励医学生们奋发努力学习,不懈探索医学。”