

宅在家裡天天玩手機 小心急性失眠找上門

2020年03月23日

來源：科技日報

人民網-人民健康網

疫情期間，人們待在家裡不出門，玩手機、看電腦似乎成了許多人打發時間的主要方式。加之鋪天蓋地的疫情新聞牽動情緒，隨之而來的就是失眠。要知道，睡眠是人類不可缺少的生理過程，人的一生中有三分之一的時間是在睡眠中度過的，其重要性不言而喻。

為什麼睡前玩手機會失眠？河北省第六人民醫院副院長張雲淑對此問題進行了解答。

科學研究表明，睡前玩手機、看電腦確實會對睡眠產生一定影響。疫情期間長期在家，使用電子產品的時間大大加長，特別是睡覺前，有些人甚至養成了不看手機睡不著覺的習慣。

實際上，使用發光的電子產品會減少人體褪黑激素的產生，進而影響生理週期、影響睡眠。晝夜節律靈敏度曲線顯示，在夜間眼睛對藍光最敏感，睡前長時間暴露在這種光線下，就抑制了褪黑激素的分泌，讓人難以入睡。

這種失眠該如何調整？

疫情期間作息不規律、睡前玩手機等因素，導致睡眠出現障礙，這種情況沒有超過三個月的多為急性失眠。

對於這種急性失眠，一方面是藥物治療。另一方面可以調整睡眠衛生習慣。總的來說，就是要把床和人的睡眠建立合理的條件反射，要建立床只是用來睡覺的地方，不可以玩手機、看電視的這種觀念。當你躺在床上超過二十分鐘依然沒有睡著，建議離開床去客廳。可以聽會兒音樂、看會兒書，有了困意後再返回床上睡覺。

（來源：科普中國）