

「睡好觉」有多重要？ 看看这个医生的故事就知道了

龙岗融媒首席记者 聂晨

大家还记得“天才少女”谷爱凌在北京冬奥会期间引起广泛热议的那句“每天睡够10小时”吗？当时，“谷爱凌每天睡10小时”和她在冬奥赛场上的精彩表现一样，一度成为网友们津津乐道的话题。许多网友表示，是不是只要睡够10小时，就能跟谷爱凌一样精神百倍、人生开挂呢？

“每天睡够10小时”，对谷爱凌来说是驰骋赛场的秘密武器，对很多普通人来说却是一件可望而不可即的奢侈品。有调查显示，目前中国有超过3亿人存在不同程度的睡眠障碍，年轻人云集的深圳更是被中国社科院《中国睡眠研究报告》评为“爱熬夜的城市”。

3月21日是世界睡眠日。在昼夜边界越来越模糊的时代，“睡个好觉”正在成为越来越多人朴素而迫切的愿望。今天，我们故事的主人公——深圳市龙岗区耳鼻咽喉医院副院长、主任医师李栋才，十几年来所专注的事情正是——帮人睡个好觉。



患者送来锦旗。



李栋才参加世界睡眠日宣传活动。龙岗区耳鼻咽喉医院供图

第一次接诊 他治好了岳父的鼾症

李栋才走上医生这条路，很大程度上因为他的父亲。父亲从小热爱医学，但苦于小时候家境贫寒，无奈之下只能一边做工养家糊口，一边拜邻村的医生为师学习医学技术。久而久之，他自己也成了本村有名的赤脚医生。

幼时的李栋才常常看着父亲为乡亲们打针、指导用药，看着乡亲们将打的鱼、养的鸡送到家里来表示感谢。耳濡目染之下，他心里也悄悄埋下了一颗学医的种子。高考填报志愿时，李栋才果断报考了医学专业，并将耳鼻喉科作为了自己的主攻方向。

随着医学技术的进步和经济社会的发展，睡眠医学开始在国内快速发展壮大。此时的李栋才，亦开始将目光投向这一新兴的医学学科上。2007年，受医院委派，他专程前往北京系统学习睡眠医学的前沿技术和先进理念。在那里，他第一次深切地感受到了睡眠医学这门学科的重要性，“它跟老百姓的健康生活息息相关，而且对医生的知识面要求比较高。耳鼻喉科、呼吸内科、口腔科、神经内科，甚至是心理学方面的知识，都要有所涉猎。”

从北京学成回来后，时年58岁的岳父，在李栋才苦口婆心的劝说下，成为了他第一个接诊的睡眠障碍病人。

“当时，我岳父患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（俗称‘鼾症’）多年。因为打鼾，不仅经常睡不好，还影响到了血糖、血脂，整个人身体状况和精神状态一直不太好。”忧心忡忡的李栋才建议岳父立即接受治疗。谁知，岳父听了，反倒不以为然：“上了年纪的人，有几个不打鼾的？这有什么好大惊小怪的？”

李栋才哭笑不得，只好从专业角度再三劝说，最终才让岳父听从了自己的建议，戴上了鼾症专用的呼吸机睡觉。从那以后，岳父的睡眠质量有了显著提高，身体也愈发健康起来。

“让人睡好觉，功德无量”

因为治疗岳父打鼾的这次经历，李栋才愈发深刻地意识到“睡好觉”这件事的重要性。用他的话说，人一生中约1/3的时间都在睡眠中度过，能够让人睡好觉，是一件功德无量的事。

李栋才深知，每一个存在睡眠障碍的病人，都在不同程度地经受生理和心理上的双重痛苦。正因如此，每有一个病人来到医院，李栋才都要先进行细致入微的“望闻问切”。这就像是一个排雷的过程——睡眠障碍是个大盖子，盖子下面藏的可能是生理性因素，也可能是心理性因素，“排”得越细致，越能准确地找到病因。

在此之后是专业而系统的睡眠监测：病人往床上一躺，通过睡眠监测仪的监测，最低血氧饱和度多少、平均血氧饱和度多少、呼吸暂停指数多少……清清楚楚，一目了然。随后，再根据诊断结果制定个性化的诊疗方案，病人的睡眠障碍才能真正得到解决。

几年前，有位从惠州来的退休老教师找到了李栋才。“当时，老人家自述有十多年的脑迟钝、失眠健忘等症状，经检查发现患有鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、重度睡眠呼吸暂停综合征等多种病症，并诱发了高血压、冠心病和多发性脑腔梗。”李栋才回忆，老教师来医院时身体状况已十分欠佳，“人都是坐在轮椅上被家属推进来的。”经过诊断，李栋才为老教师制定了科学的治疗方案。此后几年，通过持续采用正压通气疗法和定时的随访调整呼吸压力参数，老教师的身体一天天好了起来。2021年3月，他来到医院为李栋才送锦旗时，已能摆脱轮椅正常行走了。

还有不少爱子心切的家长，因为孩子睡觉打鼾、张口呼吸等而急匆匆地跑来医院。看着他们焦急而忧心的面容，同样为人父母的李栋才感同身受。“很多孩子因为腺样体肥大、鼻中隔偏曲等原因而出现鼾症，家长们一开始没在意，直到后面症状越来越严重、甚至影响身体发育了才重视起来。”李栋才说，每逢此时他都会有一种身为医者的强烈使命感和紧迫感，“孩子的睡眠问题，牵动着天下父母心，一定要帮他们治好，让孩子和父母都能睡个好觉。”

“年轻人想睡好觉，关键要找对方法”

这两年，李栋才经常深入社区、学校和企业园区，开展睡眠医学的健康科普。每次在台上讲解睡眠知识时，台下听众脸上那种由惊讶、疑惑到恍然大悟的神情，都会让他愈发坚定将科普坚持到底的决心。

比如，每10位患有鼾症的人中，只有1位会到医院接受治疗，剩下的9位都不会觉得这是一种病。大家的心态，绝大多数和李栋才的岳父当年一样：人嘛，吃五谷杂粮的，有几个不打鼾的？没什么好大惊小怪的。

可实际上呢？患有鼾症的人，不仅容易出现注意力不集中、记忆力下降等症状，还可能并发高血压、冠心病、心衰、糖尿病等多种疾病，对身体健康的损害，并不亚于其他常见的基础疾病。

再比如，很多年轻人由于工作生活压力大而出现睡眠问题时，总认为吃点褪黑素就好了。然而，在李栋才看来，吃褪黑素未必管用，改善睡眠问题也不一定要靠药物，“建立规律的作息习惯，创造安静、黑暗和温度适宜的睡眠环境，以及适当的睡前放松运动，都可以有助于睡眠。”

“目前，国外流行一种专门针对失眠的认知行为疗法（CBT-I），通过改善睡眠行为习惯、培育良好睡眠心态等方式，让人在不吃药的情况下解决睡眠问题。”李栋才说，年轻人出现睡眠问题时，不能病急乱投医，关键要找出症结、找对方法。

“就拿打鼾来说，现代医学研究表明，肥胖是引发鼾症的重要原因之一。因此，因肥胖而打鼾的人完全可以通过减肥来改善。”李栋才用自己的亲身经历举例：有一回，他在北京出差，晚上睡觉时发现从不打鼾的自己竟然也出现了打鼾，后来一测体重才知道自己胖了三四斤；出差回来后，他将自身体重减回到了正常水平，打鼾的症状也随之消失了。