

作者：曹年润 来源：澎湃新闻 发布时间：2024/3/6 9:52:17

选择字号：

女性失眠概率约为男性2倍，须自我破除睡眠内疚

• 需要消除几个世纪以来与睡眠有关的内疚感，我们必须将睡眠重新定义为照顾自己和他人的必要条件，而不是对责任的忽视。

国际医学期刊《柳叶刀》（The Lancet）曾刊发睡眠障碍相关专题，指出睡眠障碍是一个尚未得到重视的公共卫生问题，睡眠不足和睡眠障碍的发生率在未来可能持续上升。

其中一篇文章指出，女性失眠的概率约为男性的1.3至1.7倍。随着激素水平（如：月经前，妊娠期间、妊娠后，绝经后）的变化，女性失眠发生率不仅可能会升高，且失眠相关症状也有可能加重。

当地时间2024年3月6日，《财富》（Fortune）杂志发表的一篇评论文章指出，社会弥漫着“休息是一种奢侈品，而不是必需品”的氛围，人们时常因休息而感到愧疚，主动压缩睡眠时间。如果抛开愧疚感不谈，女性在青春期、怀孕和产后、更年期都易经历睡眠问题。

这篇文章的作者是Barbara Rhoden，在临床睡眠护理平台Primasun任职。她在文章中呼吁，提升女性的睡眠质量不仅仅需要个人的努力，还需要社会态度和政策的转变。

女性为什么更容易睡不着？

Barbara Rhoden介绍，女性在人生的每个阶段都可能面临睡眠问题，这可以追溯到生物学机制。

在青春期，黄体酮和雌激素水平的波动会影响女性的昼夜节律，扰乱睡眠周期。抽筋、头痛和腹胀等经常影响睡眠质量。一项研究表明，在月经周期的每个阶段，女性的睡眠结构都会改变，最大的变化发生在黄体期。在月经周期的最后阶段，女性通常会经历睡眠潜伏期增加、夜间醒来次数增加和睡眠质量较差等情况。

怀孕期间，女性患阻塞性睡眠呼吸暂停的风险更大，荷尔蒙变化导致夜间排尿增多。两者都会极大地影响睡眠质量和持续时间。

分娩后，荷尔蒙的突然变化加上焦虑和抑郁等心理健康挑战，致使女性白天嗜睡。2023年的一项研究显示，67.8%的女性在分娩后的六个月里努力应对睡眠质量差的问题。

Barbara Rhoden做新手母亲时的睡眠体验是：“你闭上眼睛，只是短暂的片刻，轻微的呜咽或哀嚎就将你唤醒，你惊慌失措，充满愧疚。”

到了更年期，超过80%的女性会出现潮热和盗汗，使她们整夜整夜地睡不着觉。

阻碍女性睡眠的社会因素也不容忽视。Barbara Rhoden不仅在成为母亲时对睡眠感到愧疚，也曾因在化学实验室熬夜，未能在闹钟声中醒来而自我责备。

“这种内疚感似乎与社会的共识相呼应，即休息是一种奢侈品，而不是必需品。”她写道。

女性承担着特定的社会期望。有研究表明，女性在六岁时就开始吸收性别刻板印象，这些刻板印象塑造了她们如何理解自己在世界上的角色。到10岁时，女孩们已经内化了大部分的刻板印象，包括“开始将照顾他人视为女性的工作”。

“在成长过程中，女性不断提醒自己将他人的需求置于自己的需求之上，这影响着女性的职业和生活质量。”Barbara Rhoden写道，81%的已婚女性会因为留出时间进行自我保健而认为自己自私，无论是水疗日还是小睡15分钟。

“在一个女性不断感到时间不足的世界里，休息和睡眠往往首先被牺牲。这些社会期望不仅挑战女性的自我意识，也为女性健康受损奠定基础。”她说。

重新将睡眠定义为必需品

数十年的临床研究证明，睡眠是健康的基础。睡眠不足会导致或加剧多种慢性疾病，包括肥胖、糖尿病、抑郁症、心血管疾病等。此外，有睡眠问题的人早期死亡风险更高。

Barbara Rhoden提出：“确保女性良好睡眠不仅需要个人的努力，还需要社会态度和政策的转变。”

她提出几点建议：首先，需要消除几个世纪以来与睡眠有关的内疚感，我们必须将睡眠重新定义为照顾自己和他人的必要条件，而不是对责任的忽视。其次，将睡眠提升为公共卫生问题。每个机构都须认识到睡眠是健康的基础，并确定改善女性睡眠的新政策和举措；最后，扩大睡眠支持，确保各种背景的女性都能获得改善睡眠所需的资源，包括睡眠宣教和临床护理。

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们接洽。

相关新闻

- 1 为何自身免疫性疾病在女性中更常见？
- 2 为了繁衍，雄性有袋动物会牺牲睡眠
- 3 女性如何保持少生病更健康？多吃它！
- 4 男性的方向感比女性更强
- 5 孕前压力大的女性在怀孕期间更易出现高血糖
- 6 论文引用出性别偏见，女性主导论文引用次数较少
- 7 研究发现睡眠不足会让人更不快乐更焦虑
- 8 科学家揭示睡眠不足导致炎症反应的生理机制

相关论文



>>更多

一周新闻排行

- 1 张立群任西安交通大学校长
- 2 李俊贤院士逝世
- 3 何泽慧，一个世纪的传奇
- 4 破解矮化砧木奥秘：果业或将迎来“绿色革命”
- 5 院士任职，基金委发布项目指南 | 一周热闻回顾
- 6 王树国今日卸任10年的西安交大校长职务
- 7 我国学者仅3位，钱其军受聘成为《柳叶刀》编辑顾问
- 8 闲棋冷子变皇冠明珠，中国工业机器人在此崛起
- 9 韩国首尔大学医学院教授将于3月25日统一提交辞呈
- 10 马斯克旗下大模型Grøk宣布开源：参数量全球最大

编辑部推荐博文

- 考研复试，导师心仪这样的学生！
- 科学网2024年2月十佳博文榜单公布！
- 实际上，人机协同包括四种情况
- 一种疗伤美容养颜的低温“火焰”
- 不要气馁，坦然面对，情况会越来越好
- 记实验室成立一年

更多>>