

失眠与催眠药使用的调查

章 茜 张 朝 杨中豪 王雨若

摘要 对1289名成年人作了有关睡眠习惯、睡眠紊乱、催眠药使用等15项内容的调查,并对睡眠紊乱的发生与年龄、性别、职业及居住环境的关系进行了统计学比较。所得结果表明,经常失眠和有时失眠的人分别占所调查人数的5.4%和52.9%。失眠的发生率中老年组大于青年组,但中老年组之间无明显差异。失眠率无明显的性别差异。居住农村的人经常失眠和有时失眠的发生率明显低于城市。长期服用催眠药的人数占所调查人数的1.1%,有时服药者占10.6%。我国部分地区失眠的发生率和催眠药的使用率远低于美国及欧洲的一些国家。

关键词 失眠 催眠剂 睡眠障碍

失眠是最常见的睡眠紊乱,主要表现为睡眠的发动和维持困难。为了解国人失眠的发生率及可能的相关因素,我室人员在1989年6~10月间对河南省部分地区的人群进行了睡眠健康方面的初步调查。其结果报告如下。

对象与方法

一、调查对象:本工作以成年人为对象,选择河南省陕县会兴乡营前村常住农村、以务农为主的农民195人,郑州市纺织机械厂日班工人236人,河南医科大学等职员干部275人、在校大学生553人,共计1289人。所有调查对象按年龄差别分为青年组(18~30岁)、中年组(31~35岁)、老年组(≥ 56 岁)。

二、调查内容及方法:参照Spiegel^[1]等的调查内容,拟定有关睡眠习惯、睡眠紊乱、催眠药使用等15个项目,印成封闭编码式“睡眠健康调查表”。采用回顾性调查方法,对文化程度较低者挨户家访,逐人调查,其余对象则经调查人员作统一要求后,由自己填写。

三、失眠及催眠药使用情况的诊断标准:按照Williams^[2]和Kales^[3]等提供的标准确定。

1.经常失眠:①突出的主诉是入睡或维持

睡眠困难,或睡后精力得不到恢复;②第①项症状每周至少三次,病期至少一个月,其严重程度达到自己感到白天明显疲乏,或被别人观察到有睡眠障碍引起的症状,如易激惹或日间功能损害;③不只是发生在睡—醒程序障碍或睡中异常的病程之中。

2.有时失眠:①同经常失眠的第①项;②在一生的某个阶段间断发生;③失眠的发生往往有明显的外界因素,如应激、居住环境变更、情感刺激等,外界因素消除后失眠多不再发生。

在失眠且服过催眠药的患者中,几乎每晚服用催眠药且连续3周以上为经常服药者,其余为偶尔服药者。

结 果

一、一般情况:本次调查共1289人,其中1242人的夜间睡眠时间6~9小时,占所调查人数的96.4%;36人的夜间睡眠时间多于9小时,占2.8%;11人睡眠时间少于6小时,占0.8%。青年人夜间睡眠时间平均7.5小时,老年人平均为7.4小时,两者无明显差异。1289人中,

本文作者单位:450052 郑州市,河南医科大学生理教研室

经常失眠的发生率为5.4% (70/1289), 有时失眠的发生率为52.9% (682/1289)。

二、年龄分布: 各年龄组失眠状况见表1, 中年组经常失眠的发生率高于青年组($P<0.01$), 老年组明显高于青年组($P<0.001$), 中、老年组间无明显差别($P>0.05$)。有时失眠, 中年组明显高于青年组($P<0.001$), 老与中之间相差无显著性($P>0.05$)。结果表明失眠发生的频率和程度与年龄的增长有关。

表1 各年龄组失眠人数及发生率的比较

年龄组 (岁)	从不失眠	有时失眠	经常失眠	合计
18~30	411(47.7)*	418(48.6)	32(3.7)	861
31~55	92(29.2)	199(63.2)	24(7.6)	315
≥56	34(30.1)	65(57.5)	14(12.4)	113
合 计	537(41.7)	682(52.9)	70(5.4)	1289

* 括号内数字为百分比(%)

三、职业分布: 将调查对象分为四类: 学生、工人、农民、职员(含干部)。经常失眠发生率分别为学生3.6% (20/553)、工人7.9% (21/266)、农民2.1% (4/195)、职员9.1% (25/275)。经 χ^2 检验, 不同职业失眠发生率有极显著性差别($P<0.005$)。农民的失眠发生率最低, 与工人和职员相差均有高度显著性($P<0.005$), 其次为学生, 与工人、职员有显著性差别($P<0.01$ 和 $P<0.05$), 可能与年龄、社会经历有关。工人和职员中失眠的发生率较高, 两者之间相差无显著性($P>0.05$)。

四、失眠与性别的关系: 本调查对象中, 男性742人, 经常失眠43人(5.8%); 女性547人, 经常失眠27人(4.9%)。经统计学处理, 男性与女性的失眠发生率无明显差异。

五、失眠与居住环境的关系: 按照调查对象的居住区域(城市或远离城镇的农村, 在校生除外)分为农村和城市两组。城市中有时失眠和经常失眠的发生率明显高于农村($P<$

0.02和 $P<0.005$), 见表2。

表2 农村与城市两组人群失眠人数和发生率的比较

	从不失眠	有时失眠	经常失眠	合计
农村	98(50.3)	93(47.7)	4(2.1)	195
城市	181(33.5)	314(58.3)	46(8.5)	541
合计	279(37.9)	407(55.3)	50(6.8)	736

六、催眠药的使用情况: 本调查资料显示最常用的催眠药为安定, 其次是利眠宁、眠而通等。调查对象中, 136人曾经偶尔服用催眠药, 占10.6%, 14人经常服用催眠药, 为1.1%。城市中曾经服药者141人(12.9%), 农村中9人(4.6%), 城市的服药率明显高于农村($P<0.005$)。

讨 论

国外学者对失眠的发生率曾作了大量的流行病学调查。美国、德国经常失眠的发生率为15%^[4,5], 几乎是本调查结果的三倍。大量资料表明失眠的发生与年龄有关, 随年龄增长失眠发生率呈线性增加。Noelle^[5]报道, 青年失眠率8~10%, 中年20~21%, 老年人26%, 本结果与此基本一致。鉴于职业可能成为影响睡眠的因素, 我们分析了不同职业人群失眠的状况, 其中职员和工人的失眠发生率较高, 学生次之, 农民最低。这可能与年龄、文化程度、体力和脑力劳动分工不同等有关。职员的失眠率虽高于工人, 但相差无显著性, 可能与本次调查时职业的分类太粗有关。根据我们的调查结果, 居住环境不同也会导致睡眠紊乱, 居住城市比农村更易患失眠症, 这种差异除与住宿环境有关外还与职业等因素有关。已有文献报道^[5,6], 失眠的发生率尚有一定的性别差异, 男性经常失眠的发生率为16%, 女性31%。本调查结果显示女性的失眠发生率与男性无显著性差别, 可能与样本的年龄构成比有关, 女性样本中71%为青年, 中、老年样本数相对较少。此外, 我国妇女的社会地位、心理负担与

国外妇女亦有不同。

在发达国家经常服催眠药的百分率为10~15%^[7,8],这与其失眠的发生率基本相符。我们所调查的人群中,经常失眠的发生率为5.4%,而经常服用催眠药的百分率仅为1.1%。随着我国医疗卫生条件的不断完善,对睡眠紊乱、失眠及催眠药的使用状况将引起社会各方面的注意。

Investigation on Insomnia and Use of Hypnotics among an Adult Population Zhang Qian, et al., *Department of Physiology, Henan Medical University, Zhengzhou, 450052*

An epidemiological enquiry about the sleep status and use of hypnotics in 1289 adults (742 men and 547 women), including 266 workers, 195 peasants, 275 intellectuals and 553 college students, was done in 1989.

A questionnaire including 15 questions on sleep habits, sleep disorders and consumption of hypnotics was used. The response percentages were compared with chi-square test between different sexes, age groups, professions and places of residence.

52.9% and 5.4% of the sample complained of transient and persistent insomnia, respectively. Our data did not reveal sex difference as insomnia is concerned. The response percentages for transient insomnia did not correlate with age, while persistent insomnia definitely increased from middle age. Both transient and persistent insomnia were present much less in rural residents than in townfolks. No significant difference in the incidence of insomnia was found between intellectuals and workers. Only 1.1%

of the sample used hypnotics regularly and 10.9% had ever taken sleeping pills.

Key words Sleep disorders Insomnia Hypnotics

参 考 文 献

- 1 Spiegl R. Questionnaire regarding sleep habits. In: Elliot D, Weitzman MD, eds. Sleep and sleeplessness in advanced age. (Advanced in sleep research, Vol 5). MTP Press, UK, 1981, 233.
- 2 Williams RL, et al. Diagnosis and treatment. In: Williams RL, Karacan I, eds. John Wiley, New York, 1978, 61.
- 3 Kales A, et al. Chronic hypnotic drug use: Ineffectiveness, drug withdrawal insomnia and dependence. JAMA, 1974, 227: 511.
- 4 Spiegl R. Statistical and psychopathological aspects of sleep. In: Elliot D, Weitzman MD, eds. Sleep and sleeplessness in advanced age. (Advanced in sleep research, Vol 5). MTP Press, UK, 1981, 5.
- 5 Noelle E and Neumann EP. Jahrbuch und öffentlichen meinung 1958-1964. Verlag für demoskopie, Allensbach und Bodensee. 1965.
- 6 Hammond EC. Some preliminary findings on physical complains form a prospective study of 1 064 004 men and women. Amer J Public Health, 1964, 54: 11.
- 7 McGhie A and Russell SM. The subjective, assessment of normal patterns. Journal of Mental Science, 1962, 108: 642.
- 8 Kay DC, et al. Human pharmacology of sleep. In: Williams RL, Karacan I, eds. Pharmacology of sleep. John Wiley, New York, 1976, 149.

(收稿: 1992-03-05 修回: 1992-08-04)