“世界睡眠日”知识宣传答卷

**姓名： 部门： 电话：**

**第一题：**世界睡眠日是 ；

**第二题：**  分钟未入睡就是失眠，人的一生有近 1/3 的时间都在睡眠中度过，睡眠对于体力和精力的恢复十分重要。

**第三题：**睡眠质量的好坏直接影响人体的 、消化、神经、免疫、代谢和内分泌等系统的正常运转。

**第四题**：失眠的定义：失眠是最常见的 ，长期失眠影响正常生活工作，增加罹患各种健康问题的风险。

**第五题：**失眠症是以 入睡困难和（或）睡眠维持困难并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。

**第六题：**慢性失眠：睡眠异常症状和相关的日间症状至少每周出现3次。

**第七题**：失眠主要表现为以下三类： 1）入睡困难（入睡潜伏期超过 min）；

2）睡眠维持障碍（整夜觉醒次数 ≥ 次）；

3）早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少（通常少于 h）。

**第八题：**失眠的干预方式主要包括心理治疗和 。

**第九题：**目前治疗失眠的药物主要包括苯二氮卓类受体激动剂（BZRAs）、褪黑素受体激动剂以及一些具有催眠效应的 。

**第十题：**入睡困难者，选择诱导入睡 ，短半衰期的药物，如唑吡坦，佐匹克隆等。以睡眠维持障碍（如早醒或熟睡困难）为主要表现的患者应选择 催眠药，如艾司唑仑，地西泮。

**请各部门宣传员积极组织本部门职工答题并将名单及电子版答卷发送至医务室邮箱yws@nssc.ac.cn（纸质版也可）；截止日期：2022年3月28日（周一）。**

**医务室**

**2022年3月21日**