

PHILIPS

Global Sleep Survey

全球共同追求 改善睡眠健康





介绍及方法

睡眠对人的总体健康和幸福水平非常重要。但是，全球成年人的各种健康习惯和生活方式让他们晚上难以享受高质量睡眠。

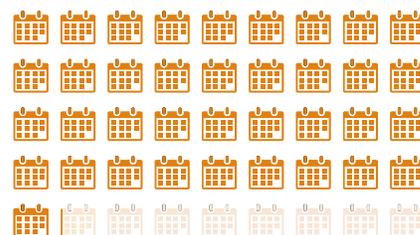
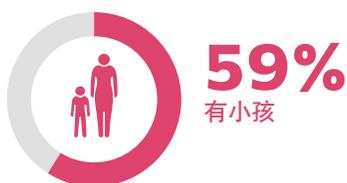
为了迎接2019年世界睡眠日，飞利浦委托KJT集团开展年度调查，对12个国家（美国、法国、德国、日本、巴西、加拿大、中国、印度、新加坡、韩国、澳大利亚和荷兰）的人们对于睡眠的态度、认识和行为进行研究。根据这项调查数据，飞利浦继续致力于让全球各地的人们意识到他们面临的睡眠难题。除了为数百万患有失眠、睡眠呼吸暂停和打鼾的人们提供解决办法外，飞利浦将利用这些新发现，继续不懈努力实现解决80%睡眠问题的目标。

KJT集团代表飞利浦从2019年1月9日至28日对12个国家中18岁及以上的11006名成年人展开调查（澳大利亚：n=750；巴西：n=1001；加拿大：n=750；中国：n=1001；法国：n=1000；德国：n=1003；印度：n=1000；日本：n=1000；荷兰：n=750；新加坡：n=750；韩国：n=1000；美国：n=1000）。调查以线上自填问卷形式开展，提供各国主要语言版本。这些为非概率性样本，因此可能会出现一些误差。如欲了解完整的调查方法，包括变量加权，请发送电子邮件至 meredith.amoroso@philips.com 联系Meredith Amoroso。

人口统计数据

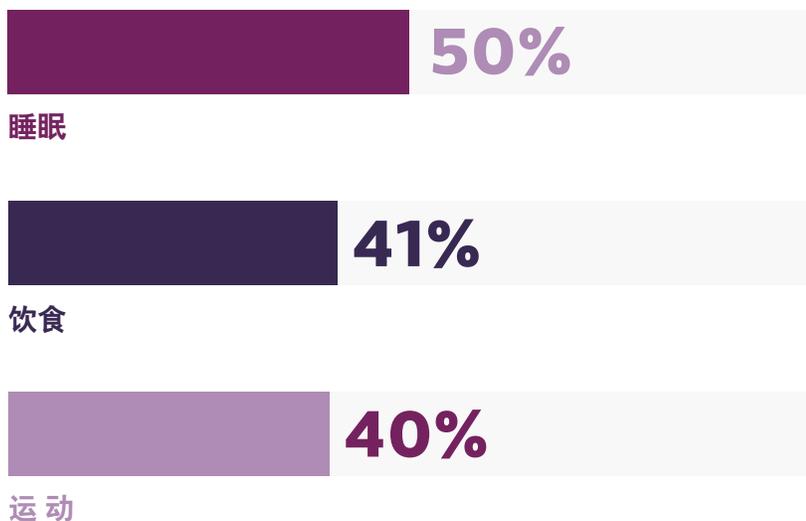


来自12个国家的11,006名调查对象

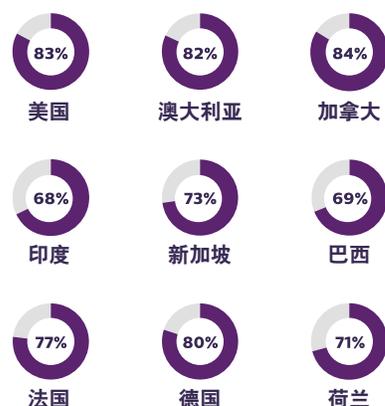


睡眠至关重要——为什么我们没有充分利用它

全球**50%**的成年人持续认为睡眠对健康和幸福**非常重要**，相对应，饮食是**41%**，运动是**40%**。

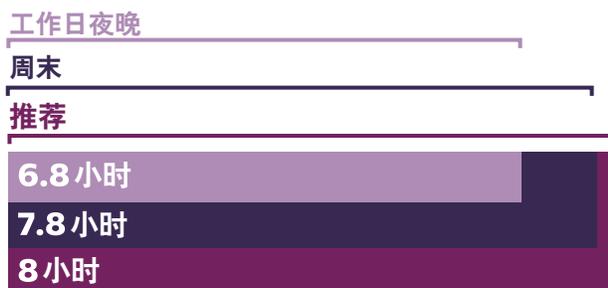


各国受调查的大部分成年人表示，睡眠有适度/重大影响：

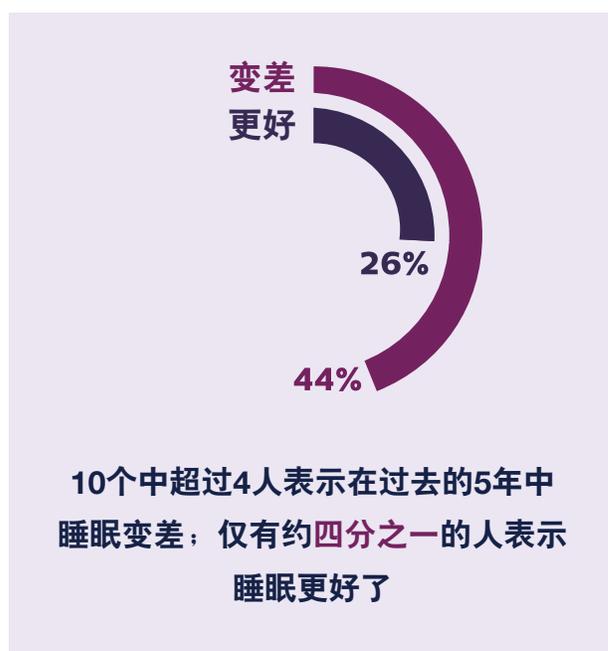


尽管意识到睡眠对整体健康至关重要，但只有**62%**的成年人认为他们自己的睡眠不是很好，甚至一点都不好，只有**10%**的人睡的很好。

- 平均来说，全球的成年人工作日每晚平均睡眠时间为**6.8小时**，周末每晚平均睡眠时间为**7.8小时**。并非每晚睡足**8h**，10个人中超过6人（63%）在周末获得更多的睡眠作为弥补。



- 10个成年人中超过4人在过去的5年中睡眠变差，而只有26%的人睡眠更好了，31%的人睡眠质量未曾改变。



我们如何 提高我们的睡眠呢

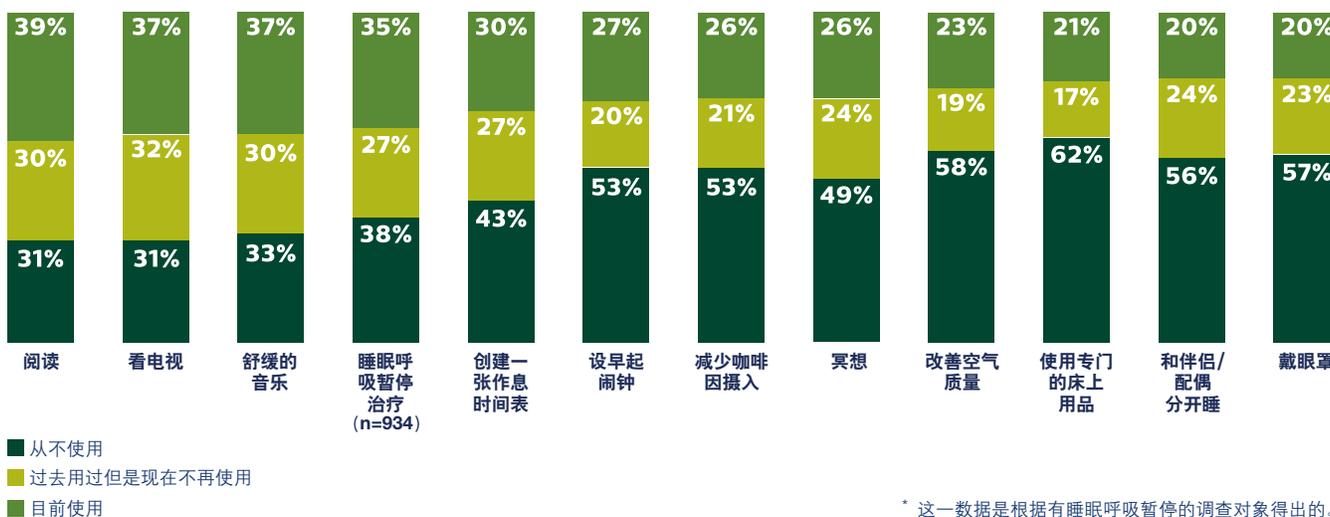
虽然大多数人睡眠质量和时长不足，他们确实做了一些努力去寻找好的方法来提升睡眠。他们过去或正在实践一些方法。



- 今天，人们对如何接受健康服务有他们的偏好。虽然80%的人想要提升睡眠质量，然而60%的人并没有从专业人员那里寻求帮助，因为他们并不觉得自己需要治疗，并没有把睡眠问题当成一项严重的问题，而是觉得他们自己知道怎样能提高睡眠以及治疗的成本。另外，68%的人从来没有使用过监测仪器来了解他们的睡眠状况。
- 如果他们的健康服务商建议的话，大部分人（60%）都很愿意在家里接受一整夜的睡眠监测。当被问到如果这个监测是在睡眠实验室或者医院进行的话，这个数据降到30%。
- 关于学习睡眠治疗或者如何提升睡眠，大部分人（62%）选择信任在线渠道，只有21%的人会选择寻医，14%的人请教睡眠专家。

提升睡眠质量的方法

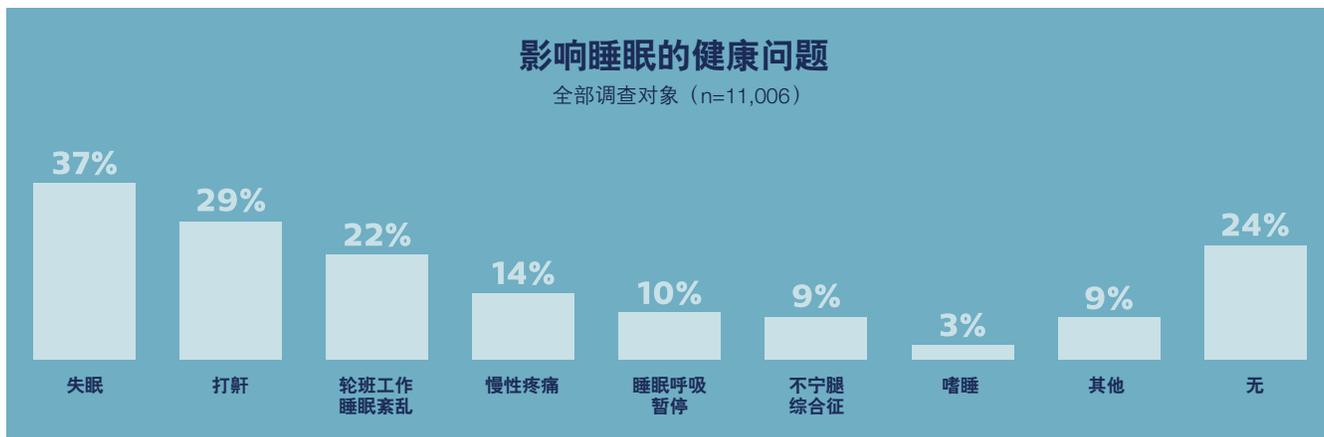
全部调查对象 (n=11,006)



* 这一数据是根据有睡眠呼吸暂停的调查对象得出的。

获得 好睡眠的绊脚石

全球的成年人继续认为他们自己可以做出努力改善睡眠，但是睡眠问题和个人生活的结合使得想要获得品质睡眠是件非常不容易的事情。

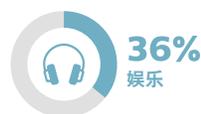
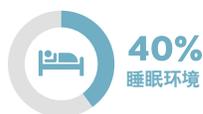


34%的成年人经历过起码一项影响睡眠的情况，包括失眠，打鼾，轮班工作睡眠紊乱，慢性疼痛，睡眠呼吸暂停，不宁腿综合征以及嗜睡。

失眠（37%）和打鼾（29%）是最普遍的，接下来是轮班工作睡眠紊乱（22%），慢性疼痛（14%）和睡眠暂停（10%）。

65%患有睡眠呼吸暂停的人，要么就是从没有接受过睡眠呼吸暂停治疗要么就是停止接受治疗。

个人的生活方式对睡眠质量至关重要。首要的5个影响因素是：压力（54%），睡眠环境（40%），工作（学校）时间表（37%），娱乐（36%）以及健康条件（32%）。



压力影响最大的两个国家是加拿大（63%）和新加坡（61%）。

中国是所有参加调研国家中，环境因素影响最大的国家，达到51%，相对应的，日本在这项中比例最低，只有20%。

报告显示，中国（31%），加拿大（23%），美国（22%），新加坡（22%）的比例认为在睡前喝含咖啡因的饮料会影响睡眠。

你变化着的睡眠习惯不仅仅影响你自己——问问你的伴侣

每个人的睡眠都不一样，而且有独特的睡眠模式，不仅影响他们的睡眠，也影响他们的伴侣。



6/10

的人每周最少两次日间嗜睡。



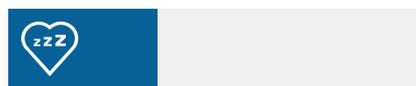
34%

的人经常在自己的床以外的地方睡觉。



67%

的全球成年人表示，他们通常每晚至少醒来一次。



在与配偶或伴侣同住的人群中，**35%**的女性因为伴侣打呼，选择、偶尔或不与伴侣睡在同一张床上。



20%

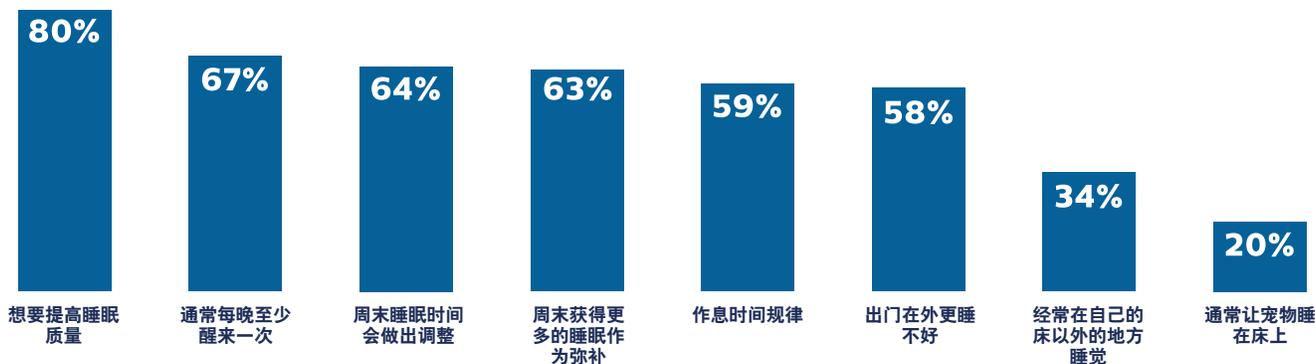
的成年人让宠物睡在他们床上。



印度（**36%**）和美国（**30%**）的成年人最有可能与宠物同床而眠。

睡眠习惯（认同%）

全部调查对象（n=11,006）



全球睡眠行为见解



Teofilo Lee-Chiong, 医学博士,
飞利浦首席医学联络官

今天，也许是有史以来第一次，人们为了生存以外的原因，选择比他们需要的睡眠时间更少的睡眠。这些决定对个人和社会福祉，绩效和安全有何影响，目前仍在讨论之中。虽然我们仍然在探索改变人类的生理机能的方式来更好地理解每天保持更长时间清醒的需求。今年的发现表明教育至关重要，它提醒我们需要健康的作息平衡，并帮助我们更好地理解管理睡眠疾病的可行技术，以及通过基于科学论证的方法加强睡眠质量。上学时间、工作场所的睡眠支持、有针对性的筛查和更广泛的医疗服务，可以帮助减轻不良睡眠行为和不健康生活方式的不良后果。



Mark Aloia, 博士,
飞利浦健康行为改变全球项目主管

作为一个全球化的社会，我们知道睡眠对我们很重要。根据民意调查，超过80%的人说他们想睡得更好，而只有10%的人说他们睡得非常好，62%的人说他们睡得不好。所有这些都描绘了一幅亟待改变的画面。但是，最有趣的是，考虑到这些问题的持久性，人们有多少种选择。为什么人们不寻求更有效的解决方案？受访者表示，他们很少愿意就自己的睡眠问题去看医生。医疗费用是一个因素，也反应了人们对现有的医疗体系是否能提供简单有效的治疗方法缺乏信心。如果我们想认真对待睡眠，并解决睡眠质量差的社会和情感方面问题，我们必须开始证明，我们可以用既简单又有效的方法来解决问题，而且这些方法是获得了强有力的临床科学证明和支持的。



David White, 医学博士,
飞利浦首席医疗官

今年的调查结果显示，人们开始意识到睡眠的重要性，但对其中许多人或大多数人来说，实现高质量的睡眠是一个难以企及的目标。尽管我们认识到睡眠很重要，而且很难找到睡眠问题的根源，但大多数有睡眠相关问题的人并不寻求专业帮助。对于那些有睡眠问题的人，我鼓励他们去看睡眠医生，但对许多人来说，这似乎是一个他们不感兴趣的选择，无论是出于经济原因还是觉得尴尬。这些发现再次强调了对可靠的、经过验证的、被网络广泛传播的方法的需求，这些方法可以帮助每个人确定他们睡眠问题的性质。医生可以根据需要加入进来。我相信这种结合在短期内是可以实现的，将会改善许多人的睡眠健康。



了解更多关于睡眠重要性和未确诊睡眠紊乱患病率的信息，敬请访问

[**www.philips.com/smartsleep**](http://www.philips.com/smartsleep)