



PHILIPS

全球睡眠满意度趋势调查

敲响警钟：
全球睡眠满意度趋势调查



“睡眠既不是人类进化过程中的失误，也不是繁忙日程表中的短暂停歇；准确地说，睡眠与清醒时的生活并存，两者缺一不可。”

Teofilo Lee-Chiong

医学博士

Philips 首席医学联络官

调查介绍及调查方法

虽然睡眠的重要性广为人知，但是全球各地的成人每天都在与抑制睡眠的因素作斗争，这些因素包括科技、忧虑、压力和人际关系等。尽管从 2019 年到 2020 年采取行动改善睡眠的人数在减少，但是人们依然愿意寻求帮助来改善睡眠问题。

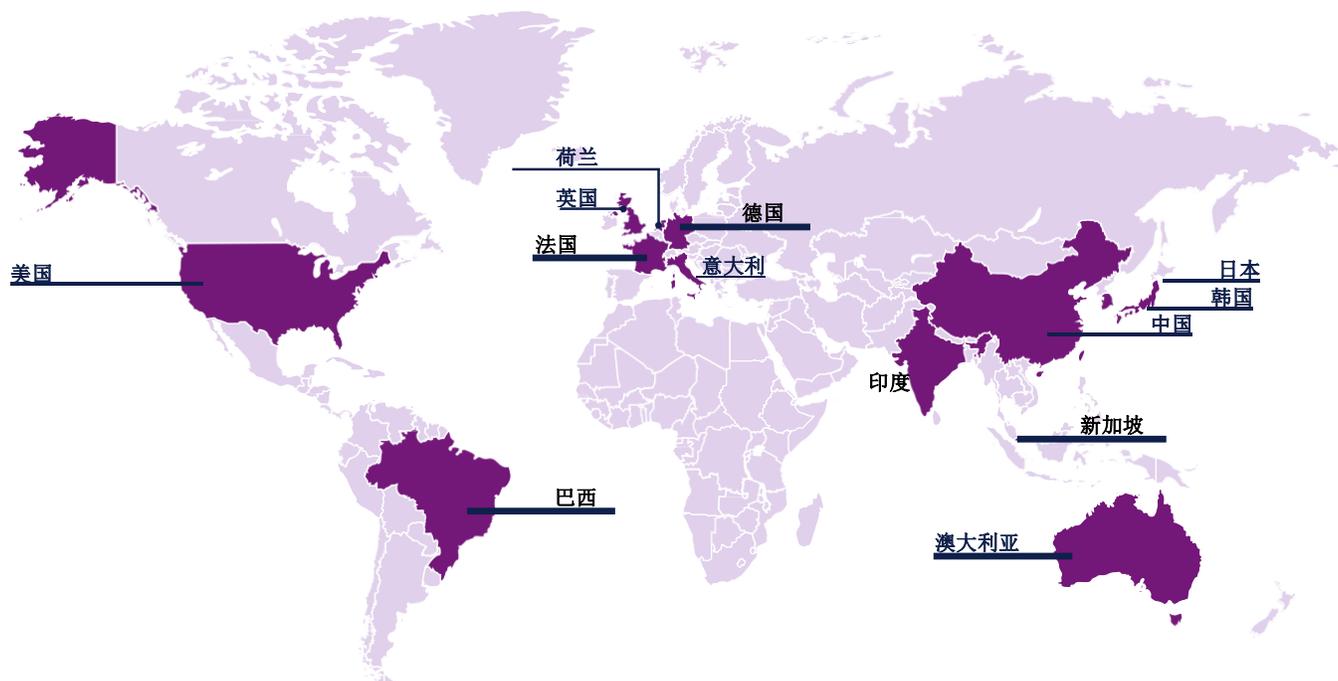
今年的数据表明，世界需要敲响警钟，因为优质睡眠能改善生活和挽救生命。

为了迎接 2020 年世界睡眠日，飞利浦委托 KJT 集团有限公司开展年度调查，对 13 个国家（澳大利亚、巴西、中国、法国、德国、印度、意大利、日本、荷兰、新加坡、韩国、英国和美国）的人们开展研究，了解它们对于睡眠的态度、认识和行为。运用这项调查数据，飞利浦承诺继续提高全球各地人们对于睡眠问题的重视度。

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方案外，飞利浦将利用这些新发现，力求解决 80% 常见睡眠问题并帮助人们采取积极的健康方法。

KJT 集团有限公司代表飞利浦从 2019 年 11 月 12 日至 12 月 5 日对 13 个国家中 18 岁及以上的 13004 名成人进行了在线调查（澳大利亚：n=1000；巴西：n=1000；中国：n=1001；法国：n=1000；德国：n=1000；印度：n=1000；意大利：n=1000；日本：n=1001；荷兰：n=1001；新加坡：n=1000；韩国：n=1000；英国：n=1000；美国：n=1001）。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。

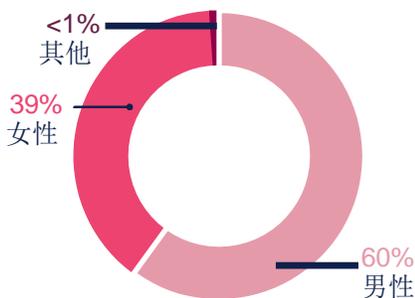
调查对象的基础信息



来自 13 个国家的 13004 名调查对象



平均值
43.6 岁



43%
家里至少有 1 个孩子



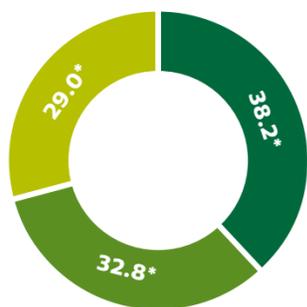
60%
与伴侣/配偶同住



55%
有全职工作

我们知道我们需要睡眠.....

全球各地的人们均认识到睡眠对于人的身心健康的重要性以及睡眠不足造成的后果。



■ 睡觉 ■ 饮食 ■ 运动

虽然充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动都有助于身心健康，但是睡眠似乎相对于饮食和运动而言更加重要。

*这些数值为平均百分比

大部分人同意¹睡眠有助于身体（87%）和心理（86%）健康。



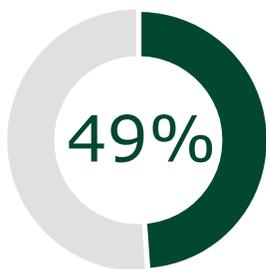
61%同意¹他们的记忆力在下降，75%承认如果睡不好他们的效率会变低¹。



而且 84%同意如果睡得好他们的心情会更好。¹



.....但是我们无法睡好。



只有一半的人对他们的睡眠表示满意²。



夜间人均醒来次数为 1.8 次。



虽然到了起床时间，但是使用闹钟“小睡”的平均次数为 1.7 次。

全球睡眠满意度

对于睡眠比较满意或完全满意的人：



成人的正常睡眠时间应该是多长？

人均晚上睡眠时间在工作日为 6.8 小时，周末为 7.5 小时。建议³健康成人每晚睡眠时间为 7-9 小时。

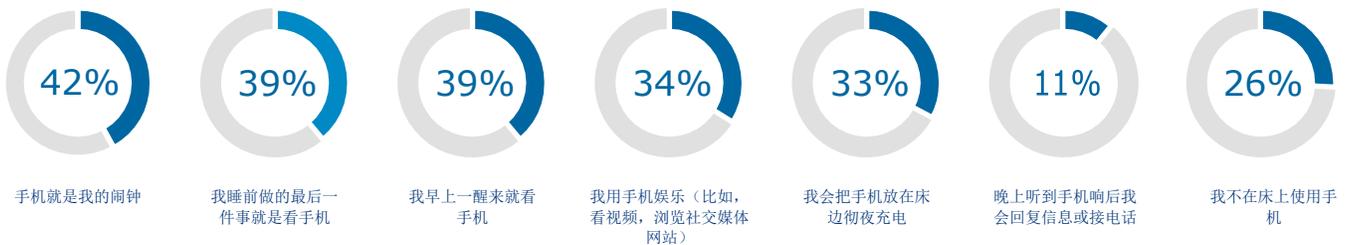


妨碍人们获得良好睡眠的因素

虽然有很多因素影响人们获得良好睡眠，但是忧虑/压力是最主要的因素（33%）。然而，只有53%的人承认他们对于妨碍睡眠的因素有着清晰的认识。

造成这种误解的一个主要原因是74%的人承认会在床上躺着看手机。尽管专家建议⁴不要在床上看手机，但是从报告中看，仍有将近十分之四的人会在睡前（39%）或者醒来时看手机（39%）。

在床上玩手机



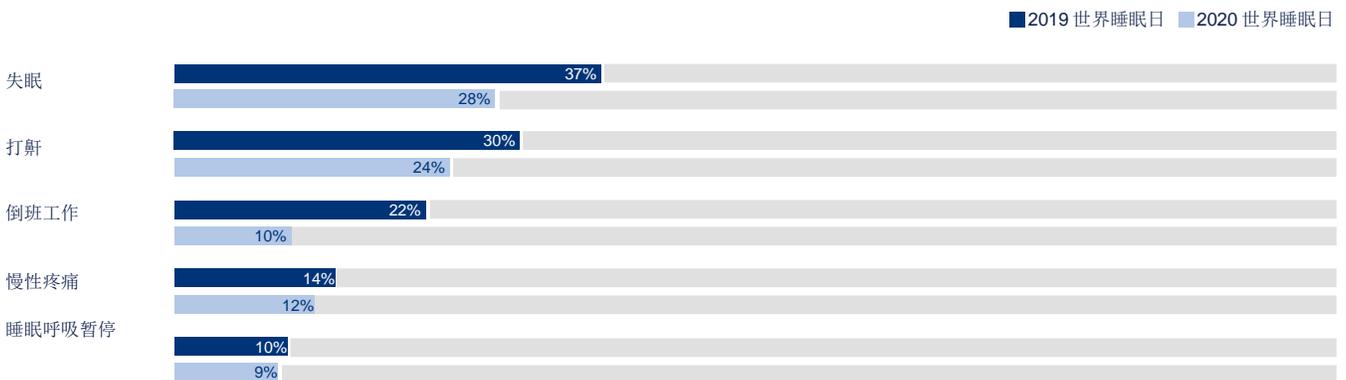
在有伴侣/配偶的人群中：

36% 同意¹有时候他们会与伴侣/配偶分开睡以改善睡眠。
30% 同意¹他们或他们的伴侣/配偶因为入睡困难，而影响他们之间的关系。

51% 另外，据报告，51%的人存在睡眠呼吸暂停，并表示他们的睡眠呼吸暂停影响到他和伴侣之间的关系。

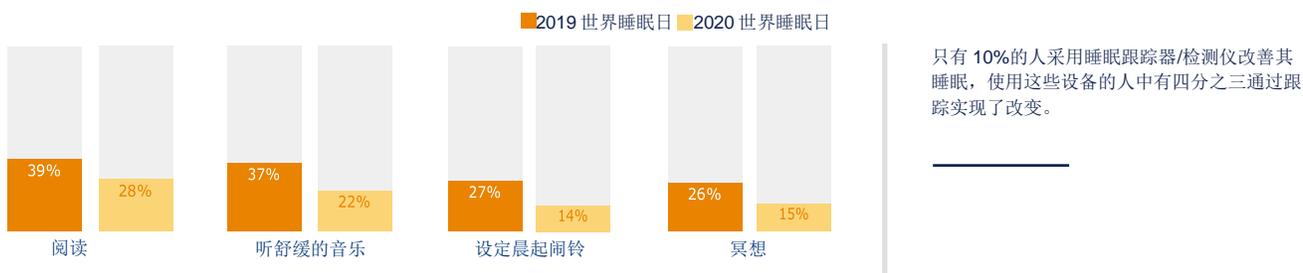
睡眠条件

虽然改变外部因素可以改善睡眠，但是有些睡眠条件超出了个人控制范围。今年，据报告，在调查对象中，失眠、打鼾、倒班工作和慢性疼痛比例降低，但是睡眠呼吸暂停仍然趋稳（2019年：10%；2020年：9%）⁵。



采取改善睡眠措施的人却不多.....

相较于飞利浦 2019 世界睡眠日报告结果，在 2020 年，人们明显更不愿意积极采取措施改善其睡眠。虽然现在采用看电视（2019 年：37%；2020 年：33%—人们目前经常使用的改善睡眠的方法）方法的人数较之 2019 年有所减少 5%，但是使用人数减少最明显的是：



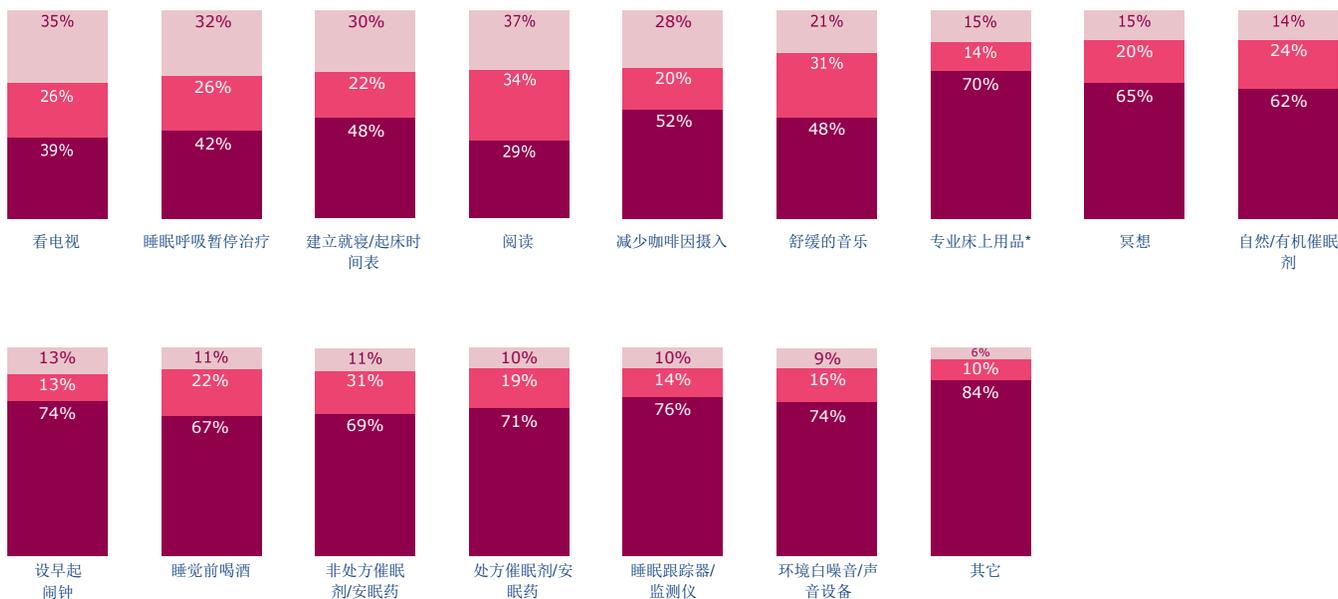
改善睡眠采用的方法

全部调查对象(n=13,004)

■ 从不使用

■ 过去用过但是现在不再使用

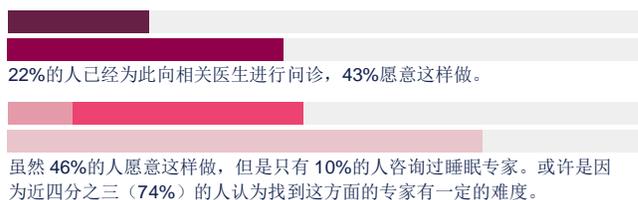
■ 目前使用



对于有益的方法，人们依然愿意进一步了解

人们渴望寻找办法改善睡眠，60%的调查对象同意（比较或完全同意）他们对于有助于提高睡眠的新信息或方法感兴趣。

为了进一步了解睡眠和/或改善睡眠的治疗方法，人们更愿意向专业医师进行问诊。



关于睡眠呼吸暂停的洞察

就连有条件使用持续气道正压通气治疗的人对于睡眠呼吸暂停和持续气道正压通气治疗的重要性的认识也存在欠缺。即使获得帮助，人们也无法坚持识别阻塞性睡眠呼吸暂停的风险因素。往往识别出的风险因素有超重/肥胖症，但是只有一半人选择这种治疗（包括 51%存在睡眠呼吸暂停的人，47%没有睡眠呼吸暂停的人）。



大量存在睡眠呼吸暂停的人（30%）比较同意或完全同意睡眠呼吸暂停不一定需要治疗。



39%存在睡眠呼吸暂停的人比较同意或完全同意睡眠呼吸暂停治疗比这种疾病本身更糟糕。



近一半存在睡眠呼吸暂停的人从未被开具持续气道正压通气治疗的处方（48%）。

引发关注及认识睡眠呼吸暂停的情境



关于睡眠体验和改善睡眠的意愿，患有睡眠呼吸暂停的人和未患有该疾病的人群，存在几个有趣的区别：

患有睡眠呼吸暂停的人明显对其睡眠质量比较不满意



41%比较或完全不满意



未罹患睡眠呼吸暂停人的比例为 31%

虽然每晚的睡眠时长相同，但是存在睡眠呼吸暂停的人醒来得次数更多



每晚 2.8 次对比 1.7 次



闹铃响后“小睡”
(2.5 次对比 1.7 次)

但是患有睡眠呼吸暂停的人有改善的意愿：



71%的调查对象对于获得良好睡眠的新信息/方法比较或完全感兴趣。



他们比不存在睡眠呼吸暂停的人更可能使用更多资料了解睡眠/改善睡眠治疗，虽然在存在睡眠呼吸暂停的人群中，睡眠专家（30%）或初级护理医师（41%）的咨询渠道也很有限。



71% 使用持续气道正压通气治疗的人表示这种治疗方式利大于弊



71%使用持续气道正压通气治疗的人表示自从开始使用持续气道正压通气治疗以来他们的睡眠已经改善。

全球睡眠满意度趋势调查洞察



Mark Aloia, 博士,

飞利浦睡眠呼吸关怀全球健康行为改善主管

睡眠对于全球所有人都如此重要，我们可能会认为人们会想方设法入睡；但情况并非如此。近一半的调查对象表示，他们无法获得良好睡眠，而且很多人不采取任何措施来积极改善睡眠。如果人们高度重视一件事，认识到需要专注于这件事，但却不行动，可能是因为他们对于如何改善没有信心，而这项调查恰好证实了这点。正如本调查显示的结果，人们不求助于医疗专业人士改善其睡眠，而是在网上寻找办法，丝毫没有意识到其日常活动对睡眠的干扰。

我们需要赋能大众，指导他们利用可用的睡眠资源，让他们了解到他们的努力将会获得回报。鉴于近期的睡眠评估和治疗进步，这些解决方案是可行的。医疗社区需要提供支持，帮助睡眠不佳者改善其生活。



Teofilo Lee-Chiong, 医学博士,

飞利浦首席医学联络官

我们所有人都见证和参与了社会因素导致的持续睡眠转变。如今，通过生活方式、科技、药理学和政策之类的手段，作为最本能的生理驱动力之一的睡眠正在被重塑。这部分人类行为和共同生活习惯快速变化，对个人健康、人际关系、工作绩效和公共安全有着广泛的影响。对很多人来说，充足的睡眠是必要的，但却无法保障；睡眠障碍解决方案虽然有效，但是却难以获取或者负担不起。我们不断构想睡眠应有或可能的样子，同时我们还要持续让睡眠“人性化”，这点至关重要。睡眠既不是人类进化过程中的失误，也不是繁忙日程表中的短暂停歇；准确地说，睡眠与清醒时的生活并存，两者缺一不可。



David White, 医学博士,

飞利浦首席医疗官

由于睡眠与睡眠呼吸暂停尤为相关，今年的调查显示阻塞性睡眠呼吸暂停既充满前景又令人担忧的两面性。据近期的一篇论文报告⁶，约有 10 亿人，即占全球总人口的 14%，存在睡眠呼吸暂停。如果 10% 的人表示他们接受了此类疾病诊断，这表明，大约有三分之二的阻塞性睡眠呼吸暂停患者认识到他们患有这种疾病——这个数字令人鼓舞。另一方面，30% 的患者不认为他们的阻塞性睡眠呼吸暂停需要治疗，39% 认为治疗比疾病本身更糟糕，近 50% 的人表示他们从未被开具持续气道正压通气处方（CPAP）。这种状况明显令人担忧。大部分患者比较容易适应持续气道正压通气治疗，对于过去不接受或者无法耐受这种治疗的人而言，还可以采取其他的有效治疗，比如可以帮助患者侧睡的辅助设备。为了提高生活质量，阻塞性睡眠呼吸暂停患者需要认识到可接受的有效治疗的存在。



了解更多关于 2020 世界睡眠日及飞利浦睡眠整体解决方案等信息，敬请访问
<https://www.philips.com.cn/c-e/smartsleep/campaign/world-sleep-day-2020>

1 表示“比较”或者“完全”同意该说法的净值

2 表示“完全满意”和“比较满意”此说法的净值

3 How Much Sleep Do I Need?, Centers for Disease Control and Prevention

4 Sleep apnea: Good night, smartphone, Philips

5 表示数据是基于参与了 2019 年和 2020 年调查的国家：澳大利亚、巴西、中国、法国、德国、印度、日本、荷兰、新加坡、韩国和美国。

6 OSA may affect nearly 1 billion adults worldwide, Heelio Pulmonology

© 2020 荷兰皇家飞利浦公司保留所有权利。调查报告样式可能不同，不再另行通知，敬请谅解。
商标为荷兰皇家飞利浦公司所有。

www.philips.com.cn