



失眠危害大，防治有方法

◎南宁市第五人民医院 李庆琼

近些年，由于工作、生活和学习压力的增大，失眠困扰着很多人。2002年我国一项万人以上调查显示，睡眠障碍者为45.4%，其中80%不就医诊治；工作人群中65%的人存在睡眠障碍。长期的失眠不仅会影响生活质量，还可能对身体健康产生负面影响。

失眠障碍是指尽管有充足的睡眠机会，但仍持续发生入睡困难、早醒、醒后入睡困难等症状，失眠症状持续3个月或更长时间，且每周至少出现3晚。长期失眠会对身体和心理健康产生负面影响，如注意力不集中、记忆力下降、情绪波动等。引起失眠的原因较多，如：环境因素、心理因素、精神疾病因素、药物因素等，了解失眠的原因和症状，有助于采取正确的缓解方法。

正确缓解五策略

1.建立规律的作息时间：不在床上做看书、打电话、看电视等与睡眠无关的事情，睡前半小时避免做过度劳心或劳力的工作，养成定时就寝与定时起床的习惯，从而建立自己的生理钟。

2.创造舒适的睡眠环境：一个舒适、安静的睡眠环境有助于快速入睡并保持深度睡眠。确保卧室安静、黑暗、凉爽和舒适，使用舒适的床垫、枕头和被子，保持床铺整洁干净。此外，还可以通过使用耳塞、眼罩等辅助工具来进一步减少干扰。

3.放松身心：充分放松有利于加速入睡，提高睡眠质量。通过深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想、静坐、慢走等方法，缓解紧张和焦

虑，都是有效的放松方法。避免在睡前进行刺激性的活动，如剧烈运动、看恐怖片等，这些活动会使身体兴奋，影响入睡。

4.饮食调节：血清素参与调节睡眠、情绪及食欲，睡眠不好的人可多食用富含5-羟色胺（血清素）的食物，以辅助促进睡眠、调节情绪，富含血清素的食物有香蕉、黑巧克力、全麦面包、鱼类等。晚餐要避免过饱和过晚，睡前也不宜过度进食，避免饮用含咖啡因或酒精的饮料，这些刺激性物质会影响睡眠。此外，适当补充维生素B₆、钙等营养素也有助于改善睡眠质量。

5.寻找帮助：如果失眠问题严重或持续时间较长，应该及时寻求精神科医生的帮助，医生会根据具体情况对患者进行药物治疗和非药物治疗。

临床治疗方法多样

1.药物治疗：临床药物一般采用镇静催眠类药物，根据病患的情况采用不同药物治疗，一般分为急性失眠、亚急性失眠和慢性失眠，前者给予短期药物治疗，如苯二氮卓类药物、非苯二氮卓类（如唑吡坦、佐匹克隆）等。但是长期使用可能会产生依赖性和耐受性，存在不良反应、跌倒及影响日间功能的危险，因此需要在医生的指导下使

用。

2.物理治疗：如光照治疗、重复经颅磁刺激治疗、生物反馈疗法等。光照治疗：通过特定波长和强度的光线照射，调节人体的生物钟，影响褪黑素等神经递质的分泌，进而改善睡眠节律，缓解失眠症状。方法：通常使用特定波长的光线设备如LED灯，在早晨或傍晚进行照射，每次照射时间一般为20~60分钟。

重复经颅磁刺激治疗：利用脉冲磁场作用于大脑皮层，调节大脑神经细胞的兴奋性，影响神经递质的释放和神经回路的功能，从而改善睡眠质量，减轻失眠症状。刺激左右额叶背外侧区，每次治疗20~30分钟，每周进行数次，一个疗程通常为4~8周。

生物反馈疗法：借助仪器将人体内部的生理信息（如心率、血压、肌电等）转化为可直观感知的信号，让患者了解自身生理状态，并通过训练学会自主调节这些生理指标，从而放松身心，减轻焦虑紧张情绪，改善睡眠。每次训练时间约30~60分钟，每周进行2~3次，一般需要进行多个疗程。

3.中医治疗：内服中药是常用手段之一，通过合理配伍，能起到调和气血、镇静安神、舒畅情志的作用，从根源上改善失眠状况。饮食调理也不失为一种简便有效的方法，睡前30分钟，喝上一杯热牛奶，或是来一碗由百合、莲子熬制的热粥，都有助于放松身心，促进睡眠。中医外治中的针灸疗法同样效果颇佳，治疗时医生会精准选取合适的穴位进行针刺，能有效调节人体机能，达到治疗失眠的目的。若配合刺络拔罐与艾灸疗法，刺络特定穴位，可发挥补益脏腑、通络导痰的功效，进一步增强治疗效果。☺