

重复经颅磁刺激，帮你按下失眠暂停键

◎上海市黄浦区老西门街道社区卫生服务中心 邓晚雨

夜幕降临，小区里一盏盏灯光渐渐熄灭，你却躺在床上翻来覆去；凌晨两点，微信步数停在“0”，脑子却还在跑马拉松。第二天起床后，整个人疲倦不堪、易怒烦躁，血压也可能随之大幅波动——这是很多人熟悉的“失眠套餐”。

不少失眠患者试过各种方法，却还是睁眼到天亮。如今，一种“既不吃药，也不开刀”的失眠治疗新方法——重复经颅磁刺激（rTMS）走进了社区医院，名字听着高大上，其实就是“拿磁铁哄睡”。

1. “磁铁”为什么能哄睡觉？

重复经颅磁刺激是通过电磁感应调节大脑皮质活动的物理治疗技术。把大脑想成一台电脑，失眠的人“屏幕”关不掉，rTMS就是给电脑按下“休眠键”的“手”：一个八字形或圆形线圈贴在头皮上，每秒发出几次“哒哒哒”声，磁场穿过颅骨，在大脑里产生微弱的电流，就像是温和的“水流”一般，给过度兴奋的大脑皮质“降温”，人自然就困了。全程没有切口、不用打针，做完就能回家。

2. 谁最适合去“磁一磁”？

以下几类人群尤其适合：（1）原发性失眠患者，即体检无异常，就是睡不着或容易醒；（2）药物效果不佳或担心依赖性者；（3）合并焦虑、抑郁的失眠者，即白天烦

躁、夜里清醒，汉密尔顿焦虑、抑郁量表评分属轻至中度；（4）老年患者，因其肝肾功能减退，不宜再增加使用安眠药。

3. 什么情况不适合做“磁疗”？

下列情况暂时不做：头颅里有磁性金属植入物、装有起搏器等电子设备、正在怀孕、有癫痫病史、近期发生过脑出血或心肌梗死（病情未稳定者）等。具体情况可以询问医生，在正式治疗前需要接受全面评估。

4. 社区做一次啥流程？

先对患者进行评估，通过填写匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）问卷、聊病史等明确诊断，排除禁忌证。

接着制订方案，临床中常用右侧前额叶低频（1Hz）刺激方案，具体治疗靶点、频率需医生根据患者的失眠类型、合并症状等来确定。

最后进入正式的治疗阶段，患者取坐位，戴上耳塞，医护人员将线圈轻贴其头皮上，启动机器。少数人在治疗后会觉得头皮发麻或轻轻敲击时感到疼痛，但这种感觉在

治疗后1小时基本会消失。

5. 多久见效？

一般一周治疗3~5次，一次15~20分钟，连续4~6周为一个疗程。临床相关研究表明，失眠患者在进行rTMS治疗2周后睡眠质量明显提高，3个月后失眠复发率低于部分接受药物治疗及单纯心理治疗的患者。

6. 做了rTMS，还要不要吃药？

原则上来说，该吃就吃，慢慢减量。以艾司唑仑为例，若rTMS治疗2周后睡眠质量持续改善，可在医生指导下尝试减量，后续根据睡眠情况和个体耐受度逐步调整。但减量需遵循“渐进”原则，切忌自己“一刀切”，防止发生停药反跳。

7. 在家还能采取哪些措施帮助治疗“加分”？

光照管理：起床立刻拉开窗帘，让阳光照一下视网膜；夜里10点后远离手机蓝光。

温度管理：睡前90分钟冲热水澡，可使体温暂时升高；出浴后体温自然下降0.5~1℃，这一降温过程会触发大脑的睡眠信号，帮助产生困意。

活动分区：追剧、回复信息等非睡眠相关活动在沙发等非睡眠区域进行。

记录睡眠日记：每天记录上床时间、入睡时长、夜醒次数，回诊时交给医生，供其作为调整治疗参数的依据之一。

需要注意，尽管rTMS治疗在失眠干预中表现出明显优势，但仍需专业医生进行全面评估后再开展，以规避因个体适配差异引发的不良反应，保障治疗的安全性与有效性。😊