



调查显示:中国成年人失眠率为 38.2%,高于国外发达国家的失眠发生率

失眠如何治? 中西医各显神通

■本报记者 刘臻王丹

俗话说:春困秋乏夏打盹。但即便在这样的季节,仍有不少人为睡眠所困扰。据世界卫生组织调查,27%的人有睡眠问题。中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果显示,中国成年人失眠发生率更是高达 38.2%,高于国外发达国家的失眠发生率。

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的,五天不睡眠人就可能会死去,可见睡眠是人的生理需要。睡眠作为生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。

医学研究表明,偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调,长期失眠则会带来注意力不集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。此外,失眠与躯体疾病关系密切,睡眠不足会使人免疫力下降,抗病和康复疾病的能力低下,容易感冒,并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作,如心血管、脑血管、高血压等疾病。实践还证明,手术后的病人如睡眠不好,伤口愈合的时间会明显延长。儿童如患有严重睡眠不足,可影响其身体发育。另外,没有健康的睡眠还会产生不少社会问题。

就让我们来看看关于失眠的问题,目前都有哪些好的治疗办法。



专家简介:袁梅,临床医学博士、副主任医师、副教授,毕业于中南大学。现任南华大学附属第二医院神经内科二病区主任、神经病学研究室副主任。擅长脑血管病、痴呆、癫痫与睡眠障碍以及运动障碍疾病的诊治。



专家简介:刘玲娥,毕业于湖南中医药大学,现任衡阳市中医医院治未病中心主任。被聘为湖南中医药大学附属医院教授、湖南省健康协会中医药管理分会常务理事及省中医治未病专业委员会副主委。擅长于应用中药及中医特色治疗针对各种慢性疾病、妇科及体质调理。

A 现代医学

案例:

女教师失眠 10 多年后患上轻度抑郁

衡阳一 29 岁女教师,每到晚上就难以入睡,见到医生的第一句话是“想要一颗吃了就能睡觉的药”。南华大学附属第二医院神经内科二病区主任袁梅回忆:“这个患者当时只想求我开几颗吃了立即能睡着的药,她说已经十多年晚上没睡好觉了。”

通过心理疏导,袁梅得知该女子是由于中考时受到了心理刺激,从那时起便开始失眠。随着年龄的

增长,经历高考、就业、结婚、生子,受到外界的压力越来越大,睡眠质量越来越差,持续了十多年。

由于晚上睡不着,白天精神不好,需要饮用大量的咖啡提神,晚上更加无法入睡,从而形成恶性循环,已经严重影响到了她的日常工作。通过检查发现,该女子患有轻度抑郁,失眠指数非常高。经过一段时间的认知行为疗法后,该女子的失眠问题得到了较好地改善,入睡时间明显缩短。

认知行为疗法

据袁梅介绍,原发性失眠,无其他躯体疾病,一般的治疗方式是认知行为疗法。

认知行为疗法的主要着眼点,放在患者不合理的认知问题上,通过改变患者对己、对人或对事的看法与态度来改变心理问题。需要注意以下四点:

1. 有睡意时就上床睡觉,不要在床

上做与睡眠无关的事,如看书、看手机等;

2. 白天尽量不要午睡;

3. 睡前 2 小时避免做剧烈的体育运动,如果上床后 15—20 分钟仍未入睡,则起床到其他房间做其他事情,有睡意时再返回;

4. 无论在夜间睡眠多久,早晨应定时起床。

如何判断失眠的类型

据了解,失眠按病因可划分为原发性和继发性两类。

原发性失眠通常缺少明确病因,或在排除可能引起失眠的病后仍存在失眠症状。

继发性失眠包括由于躯体疾病、精神心理因素、药物滥用等引起的失眠,以及与睡眠呼吸紊乱、睡眠运动障碍等相关的失眠。失眠常与其他疾病同时发生,有时很

难确定这些疾病与失眠之间的因果关系。

失眠有多种形式,包括入睡困难(入睡时间超过 30 分钟)、睡眠浅、频繁觉醒(每夜超过 2 次)、多梦、早醒、醒后不适或疲倦感、总睡眠时间减少等。如果上述情况频率达到每周至少 3 次,持续至少一月,排除其他躯体疾病导致的继发性原因,那么可能就是患上了原发性失眠。

失眠到底要不要吃药?

多数睡眠药物长期服用会有药物依赖及停药反弹。

袁梅介绍,苯二氮类药物是目前使用最广泛的催眠药,此类药物可缩短入睡时间、减少觉醒时间和次数、增加总睡眠时间,是安全性、耐受性较好的催眠药;缺点是比较容易形成

药物依赖、停药反弹和记忆力下降等,但一般短期使用不会出现药物依赖。

袁梅说,是否属于失眠障碍可以到她所在的南华大学附属第二医院癫痫与睡眠医学中心详细检查再作治疗,切不可私自服药。



B 中医医学

失眠是一种困扰现代人健康的常见病症,中医称之为“不寐”“目不瞑”

或“不得眠”。刘玲娥认为,失眠不仅是一种亚健康的症状,也是一种疾病。

案例:

失眠长达 20 年 每晚只能睡 30 分钟

前段时间,深受失眠之苦长达 20 年之久的杨某找到了刘玲娥。

杨某自诉早在 20 多岁时就有人睡困难的问题,随着年纪增长,睡眠时间逐

渐减少,现在每晚只能睡 30 分钟左右。晚上睡不着,白天哈欠连天,精神困倦,乏力,杨某感觉身体越发吃不消。于是,在外务工的他下定决心,回老家治病。

中药 + 耳穴揸针外治法

“通过舌象与号脉,我发现他是典型的阴虚火旺体质,导致其长期入睡困难的根本是肾阴虚。”于是,刘玲娥在予以中药汤剂的基础上,还为杨某进行了揸针耳穴治疗。

在治疗过程中,刘玲娥密切注意患者的精神情绪,并与之交流,做好心理咨询,劝其解除烦恼、消除思想顾虑、避免情绪激动,睡前不喝浓茶,每天参加适当的体力活动并养成良好的生活习惯。经过 2 个多月的治疗后,杨某症状明显好转,睡觉时间基本保持在 6 小时左右,睡眠深沉,醒后精力充沛。

据悉,耳穴揸针外治法是目前中医治

疗失眠的新型疗法,临床效果十分显著。揸针是一种形似图钉状的针,针柄扁平状,用时可将针体揸入皮下,属于微型针灸针,一般多用于皮内针或耳针,供皮下埋藏用,可长久留针。

在耳穴治疗中,用揸针浅刺心、神门、皮质下等穴位,三穴合用,共奏健脑、宁心、安神之效。因失眠病位虽主要在心、脑,但又涉及脾、胃、肝、肾等脏腑,所以根据患者表现症状,辨证配以脑点、脾、胃、肝、肾、交感、三焦、神经衰弱点等耳穴,以调理各脏腑,且揸针属埋针,可起到持续刺激,巩固疗效或防止复发的功用。