



扫一扫
健康正好

3月21日为“世界睡眠日”,今年的中国主题是“良好睡眠,健康中国”。衡阳市中心医院神经内科主任胡新平主任医师指出

睡眠不好是种病,得治!

■本报记者 刘臻

“有权威研究指出,睡眠可以提高免疫力、拥有良好心态、提高记忆力、保持苗条。”衡阳市中心医院神经内科主任胡新平指出,拥有好睡眠对于现代人的身心健康很重要。

3月21日,我们迎来了2020年“世界睡眠日”,中国睡眠研究会公布的今年“世界睡眠日”的中国主题是——良好睡眠,健康中国。

然而,前几日中国睡眠研究会发布的“‘新冠肺炎疫情期间国人睡眠’白皮书”表明,全民宅家期间,睡眠却是“保量不保质”,人们睡得更多反而睡眠质量下降。失眠、熬夜、多梦、易醒,正在不断损耗着我们的免疫力,伤害着我们的身体,造成脱发、肥胖、衰老等等。

近日,72岁的李大爷由于睡眠质量严重下降被家人送进了市中心医院。据患者自述,疫情期间,社交受限,打乱了其原本的生活作息,导致其晚上睡不着,白天坐立不安,情绪十分焦虑。这不,待到疫情形势转好后,他便迫不及待地来到市中心医院神经内科,寻求专业治疗。



胡新平以直播的方式为群众开展睡眠方面的科普讲座

A 睡眠不好是种病,得治

2006年中国睡眠研究会在6个城市进行的一项研究表明,中国内地成人有失眠症状者高达57%。失眠症则是一种病,指的是频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难,并导致自身对睡眠情况不满意。

“睡眠医学正在逐步发展为一门独立的学科,失眠问题也越发得到了大家的重视。如今睡眠医学中心建设也在不少医院纷纷建立。”胡新平指出。在此大背景下,2018年10月,市中心医院神经内科睡眠中心建立,截至目前,已帮助400余人重获良好睡眠。

据悉,失眠可以细分为慢性失眠症、短期失眠症和其他类型的失眠症等。

慢性失眠症需要病程 ≥ 3 个月,且失眠;短期失眠症则病程少于3个月,失眠频率也不一定要达到每周3次或更高;其他类型的失眠症在临床上做出诊断会很慎重,一般只有在患者不能满足慢性或短期失眠症的情况下才考虑作出诊断。

胡新平指出,慢性失眠症需要进行规范性治疗,而面对短期失眠症,则首先要找到相关的诱发因素,然后给予相应的积极治疗。

“对于睡眠不佳的患者,我们首先会对其进行匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分加多导睡眠图监测(psg),以判断其睡眠问题的严重程度。其中PSQI主要会问卷的形式测

试人的睡眠状态,包括上床时间、入睡时长、睡眠状态、白天精神状态等,以及排除药物等某些客观原因所导致的失眠等进行综合评分。医护人员则通过此对患者进行相应的个体化治疗。psg则主要用于诊断睡眠呼吸障碍,包括睡眠呼吸暂停综合征、鼾症、上气道阻力综合征,也用于其它睡眠障碍的辅助诊断,如:发作性睡病、不宁腿综合征、失眠分类等。包含:脑电(分析睡眠结构)、眼电、下颌肌电、口鼻气流和呼吸动度、心电、血氧、鼾声、肢动、体位等多个参数。在监测过程中,我们安排专业技术人员进行整夜监控,并对监测结果完全采用手动分析,准确、翔实,可匹配个性化治疗方案。”神经内

科副护士长刘立君副主任护师介绍道,“对于失眠患者,我们的治疗标准有三个:一是增加有效睡眠时间或改善睡眠质量,总睡眠时间要超过6小时、入睡后觉醒时间要少于30分钟,并减少觉醒的次数或减轻其他失眠症状;二是改善失眠相关性日间损害,减少或防止短期失眠症向慢性失眠症转化;三是减少与失眠相关的不宁腿综合征、其他疾病或精神障碍共病的风险。并且治疗过程中的持续性评估也很重要,应每个月进行1次临床症状评估,每6个月或旧病复发时,对睡眠情况进行全面评估,中止治疗后的6个月是失眠症状复发的高危时期,也需要做好评估。”

B 多管齐下治失眠,养成良好习惯很重要

“目前我们的治疗手段主要有认知行为治疗,目前也是首选的失眠症治疗方法,因为从长期疗效和安全性来看,心理治疗要优于药物治疗;药物治疗;物理治疗,包括电治疗、重复经颅磁刺激(磁治疗)、音乐治疗。”胡新平介绍道。

其中物理治疗以绿色、无副作用、效果显著等优势备受患者青睐。在众多接受过物理治疗的患者,一名尿毒症晚期患者让刘立君尤为印象深刻。

“患者当时在我院肾内科住院,受病情、情绪等因素影响,整晚整晚睡不着,白天情绪更是焦躁不安。然而在肾内科医生为其开了药物等情况下,患者失眠的症状还是没有得到改善。于是请了胡新平主任去会诊。会诊后,主任建议患者进行重

复经颅磁刺激治疗。经过2天的治疗,患者从开始的完全不理人到开始愿意与我们交流。他高兴地告诉我们,‘终于能睡个好觉了’。”她介绍道,目前重复经颅磁刺激治疗在治疗失眠症方面疗效显著。

网络认知行为治疗(eCBT-I)主要通过改变患者的不良认知和行为因素,增强患者自我控制失眠症的信心,具体方法包括认知治疗、睡眠限制、刺激控制、松弛疗法、矛盾意向疗法、多模式疗法等。目前已有187例患者通过网络认知行为治疗养成了良好的睡眠习惯,成功改善睡眠质量。

在网络认知行为治疗的基础上,胡新平表示可以酌情给予催眠药物,

有助于更好地达到缓解症状、改善睡眠质量、延长有效睡眠时间、提高生活质量的目标。药物治疗应遵循个体化、按需、间断、足量的原则,建议首选短、中效的苯二氮卓受体激动剂或褪黑素受体激动剂、具有镇静作用的抗抑郁药物(尤其适用于伴抑郁和焦虑症的失眠症患者),不建议首选抗癫痫药、抗精神病药(这些药物仅适用于某些特殊情况和人群)。药物治疗应尽量缩短疗程,以控制症状为主,且尽量采用单药治疗,避免联合用药,尽量采用小剂量给药,尽量采用更安全的药物。例如,苯二氮卓类药物虽短期内能改善睡眠状况,但可能会增加痴呆风险,且会增加跌倒风险,老年患者应慎用。

他表示,需要强调的是,市面上有

很多宣传能改善睡眠的产品,主要包括非处方药、中草药和褪黑素类保健品,这些产品治疗失眠症的证据有限,不建议常规使用,使用前一定要先咨询医生。

最后,胡新平指出,想要拥有良好的睡眠,须养成以下良好的习惯:

一、午睡不宜太长,午睡在20—40分钟为佳。

二、午后3点后,不宜饮用浓茶、咖啡、喝酒,长期喝酒破坏睡眠,大量饮酒对睡眠也是有负面影响。

三、睡觉前一定不要剧烈运动,运动建议在晚餐前。

四、不建议长期吃药,但是在失眠的时候可以吃一点让自己很快入睡,应该在医生的指导下服用。