

# 睡不着睡不好就吃安眠药?

## 关注睡眠健康 走出认知误区 养成良好习惯 科学应对睡眠障碍

总是睡不好用不用看医生?是不是让医生开点安眠药就可以解决问题?受生活节奏、工作压力等因素影响,一夜好眠对于不少朋友来说近乎奢望。长期睡眠不足或睡眠质量欠佳可带来多方面的身心健康问题,那么真正的解决之道是什么?每年的3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“优质睡眠,美好生活”。关于如何获得优质睡眠,记者采访了有关专家,通过专业指导为大家带来实现良好睡眠的“诀窍”。

□本报记者 梁蕾

### 睡眠为健康“托底”

充足的睡眠与均衡的饮食、适当的运动是被公认的三项健康标准,但相对于饮食、运动,睡眠状况却较容易被忽视,例如为了完成某项工作任务或者玩游戏正在兴头上,很轻易地就会“牺牲”掉睡眠时间。“人体生理功能的维持、心理情绪健康和免疫代谢等都离不开良好的睡眠,可以说睡眠是保持身心健康的关键。”石家庄市第八医院精神九科(睡眠医学科)主任赵栋表示,在睡眠过程中,脑内代谢废物得以清除,大脑得到修复,注意力、记忆力也会得到改善;充足的睡眠还有助于情绪稳定、缓解压力;睡眠与机体代谢、免疫功能息息相关,如果睡眠不足,内分泌受影响,易出现肥胖、皮肤状态变差,也会增加心血管病、糖尿病、肾病、癌症等慢性疾病的发病风险。因此,重视睡眠健康的意义不只在让人“休息好”,更关系着生命质量。

### 出现这些情况需及时就医

“一提起睡眠问题,很多人想到的就是失眠,其实失眠只是睡眠障碍中的一种,除此以外在临床上还存在着多种类型。”赵栋主任表示,例如大家常说的“打呼噜”即睡眠呼吸暂停综合征,就是较常见的睡眠障碍,可导致缺氧,带来高血压、心血管病等疾病风险;此外昼夜节律紊乱(受各种因素影响昼夜颠倒、无睡眠规律)、多梦、梦游、不安腿综合征等都属于睡眠障碍;即使是失眠症,除了入睡困难,还可表现为睡后易醒、早醒。

因此,赵栋主任提醒大家在生活中要多留心自己的睡眠状况,如果发现存在以下一些症状表现,且每周出现3次以上、持续3个月,则可能已达到睡眠障碍诊断标准,需及时就医明确诊断,避免发展至慢性失眠:

入睡困难,上床后超过30分钟仍无法入睡;睡眠维持困难,夜间频繁醒来,醒后难以再次入睡;早醒,多伴有躯体不适;睡眠质量差,如睡眠较浅、多梦、睡眠“不踏实”,或醒来后仍“不解乏”,疲劳、没精神等。

### 调整认知针对病因改善睡眠

“不少患者在就诊时会要求医生开安眠药去改善睡眠,然而盲目吃药在很多情况下并不能有效改善睡眠障碍,想要从根本上解决问题就必须在科学评估的基础上,



■科学应对睡眠障碍,提升睡眠质量。新华社发 冯德光 作

针对病因予以恰当的认知调节或药物治疗。”赵栋主任提醒,如果不辨原因,盲目使用安眠药物,长期、大量服用,无论从心理上还是身体上都容易形成依赖、成瘾,反而会影响睡眠质量,也会导致睡醒后的精神状态不佳;长期依赖安眠药还可能会影响记忆力、注意力等,对于青少年患者来说尤其要慎用。

“目前还有一些人会使用褪黑素来改善睡眠,这其实也是不提倡长期服用的。”赵栋主任表示,褪黑素对于调节生物钟具有一定的作用,但长期大量服用可能会带来头痛、头晕、内分泌紊乱等副作用,而且长期补充外源性的褪黑素,也会影响抑制自身褪黑素的正常分泌。

因此,出现睡眠障碍相关问题后,建议及时就医,对心理、神经功能等进行评估,并结合检查结果、病史、生活习惯等综合分析原因,再针对病因进行对症处理。“如果经评估的确需要使用药物治疗,医生会给予患者规范的用药指导,而且往往是短期、小剂量的药物使用。”赵栋主任表示,临床治疗常会结合具体病因采取睡眠认知行为疗法,或配合物理治疗等方法。睡眠认知行为疗法是通过睡眠教育、调整错误睡眠观念、改善不良睡眠习惯来帮助“找回”睡眠健康。例如存在睡前玩手机等睡眠不卫生情况,需予以纠正;如果存在焦虑、抑郁、压力较大等情绪问题,则需及时调节心理;如果存在躯体性疾病、身体疼痛影响睡眠,则需针对躯体性疾病进行治疗。

健康贴士

### 养成良好睡眠习惯 避免药物依赖

无论是针对睡眠障碍的认知行为调整,还是日常生活改善睡眠质量,赵栋主任建议大家都要注意以下几个方面,帮助自己收获良好睡眠。

**建立睡眠规律:**形成属于自己的睡眠规律,尽量固定在同一时间睡觉、起床;即使是偶尔晚上没睡好,第二天也要按时起床。

**创造良好的睡眠环境:**卧室保持安静、避光,光线可抑制褪黑素分泌,因此最好使用窗帘遮光,且不要开灯睡觉。

**建立睡前放松习惯:**睡前让自己放松,例如听听轻音乐、阅读、冥想等。

**调节心理:**适时减压,避免过度焦虑。

**适度运动:**在白天可根据自身情况开展适量的体育运动,但是在睡前就不要再进行剧烈运动了。

**晒太阳:**阳光照射可以帮助调节人体褪黑素分泌,因此每天至少要保证10到20分钟充足的阳光照射。

**做好睡前准备:**睡前1到2小时尽量不要再使用电子设备,更不建议躺在床上玩手机。另外,睡前也不要喝酒、咖啡等。酒精虽然可以暂时抑制大脑活跃度,但是长期饮酒则会扰乱深睡眠、降低睡眠质量。

**合理安排饮食:**尽量避免过于油腻、刺激性饮食,适量补充水分、维生素等,保持饮食营养均衡。

**不乱吃药:**无论是需要服药治疗还是使用保健品,都应该在专业医生指导下规范应用。“一些保健品成分、机制不明,盲目使用可能会带来健康影响;但如果医生根据病情判断确定需要用药,则需遵医嘱服用。”赵栋主任提醒,有些患者担心药物副作用,其实在规范用药的前提下,且实际病情确实需要,那么药物的副作用是可以忽略不计的,患者完全不必过于担心。

**不要用“碎片式”睡眠代替正常睡眠:**例如通勤坐车时打个盹,这类“碎片式”睡眠属于浅睡眠,在应急情况下可以帮助解乏,但不能使大脑得到充分的休息、修复,而且“碎片式”睡眠过多反而会扰乱正常生物钟。因此还是建议尽量保证夜晚的正常睡眠。

**睡不着时起来活动活动:**如果躺在床上20到30分钟后还是睡不着,就不要再继续“逼”自己入睡,否则可能会带来睡眠焦虑。此时应起身下床活动活动,例如听听音乐,看几页书,或泡泡脚,等有了睡意再上床睡觉。如果还是睡不着,可以再起床活动,循环调节。

⊙ 医生提醒

## 身体困倦易疲劳 及时就医别大意

□本报记者 梁蕾

“春眠不觉晓”,在春季有不少朋友会遭遇“春困”,容易打不起精神、犯困、打盹儿等。在大多数情况下,这是由季节气候变化所带来的生理反应,通常可以通过调整生活饮食起居来缓解症状,恢复良好的精神状态。但是,不少朋友在生活中不分季节,会经常被困倦、易疲劳所困扰,整个人也没什么精神。对此,记者从有关医生处了解到,困倦、易疲劳除了受季节或生活方式等因素影响,也可能是一些身体健康问题的“预警”,大家一定要多关注自己身体所发出的“信号”,及时明确原因,并在医生指导下进行针对性调整或治疗。石家庄市第二医院糖尿病中医科主任位庚表示,多种疾病可引起疲乏不适等症状,例如糖尿病患者如果血糖控制不佳,有可能会影响身体的能量供应,出现疲乏的情况。因此,如果发现疲乏症状持续超过1个月,且经生活方式调节后无明显改善,或伴随其他异常症状,则建议及时就医,通过必要的检查来明确是否存在以下几种疾病。

**代谢与内分泌疾病:**除糖尿病外,甲状腺功能减退症(甲减)、肾上腺功能减退等疾病也可出现疲乏症状。甲减患者还会有怕冷、体重增加、皮肤干燥、心率减慢等症状;肾上腺功能减退则可伴随血压偏低、皮肤色素沉着。这类疾病需通过血液检查(如甲状腺功能、皮质醇水平等)明确诊断。

**消化系统与营养性疾病:**慢性胃炎、消化性溃疡可影响营养吸收,导致贫血、低蛋白血症,表现为疲乏、面色苍白、头晕;慢性肝病早期也常以疲乏为主要症状,伴随食欲减退、肝区不适等。这类疾病需通过胃镜、肝功能、血常规等进行排查。

**心血管与呼吸系统疾病:**冠心病、心力衰竭患者因心脏泵血功能下降,导致全身供血不足,可出现疲乏、活动后气短;慢性阻塞性肺疾病患者因缺氧,常感乏力、胸闷。这些疾病往往伴随胸闷、胸痛、呼吸困难等症状,需通过心电图、心脏彩超、肺功能检查等确诊。

**精神心理疾病:**疲乏是抑郁症患者的躯体化症状之一,同时可伴随情绪低落、兴趣减退、睡眠障碍等;长期焦虑也会导致自主神经功能紊乱,引发慢性疲劳。这类疾病易



■关注身体健康“信号”,及时诊疗别大意。

新华社发 王鹏 作

被忽视,需结合心理评估明确诊断。

此外,慢性肾病、自身免疫性疾病(如类风湿关节炎)、肿瘤等疾病在早期也可能以疲乏为首发症状。因此位庚主任强调,对于长期不缓解的疲乏,一定要予以重视,及时就医诊断,避免延误病情。