人的一生中有三分之一的时间在睡觉，睡眠和休息对人体健康至关重要。睡得好，心情会更加愉悦，幸福感更强；而睡不好，则可能导致各种疾病的产生。今年3月21日是第20届世界睡眠日，宁波市康宁医院就睡眠情况做了个调查，结果显示：38.6%的人群存在经常性失眠，其中61.4%的人群存在入睡困难，22.1%的人群存在早醒现象，16.6%的人群存在夜醒频繁的现象。

眼下新冠肺炎疫情在全球蔓延，多国被迫停工停课甚至封城，很多人焦虑不安。面对这场突如其来的疫情，你睡得还好吗？

今天你睡得还好吗？

失眠患者正在康宁医院接受经颅磁刺激治疗

记 者 **陈敏** 通讯员 **李湘兰** 文/摄

越来越多失眠患者首选心理治疗法

记者在康宁医院睡眠门诊采访了解到，这几年失眠患者呈现两大变化：

其一，患者呈现年轻化趋势。中国睡眠研究会等单位联合发布的《2017中国青年睡眠状况白皮书》显示，被调查者中超过一半的青年人认为想睡个好觉特别难，只有两成多的青年人认为自己通常可以拥有好的睡眠。

其二，越来越多失眠患者首选心理治疗法。

据了解，目前治疗失眠的方法主要有药物治疗和非药物治疗，非药物治疗包括心理治疗、物理治疗等。从近几年的临床看，患者对通过心理治疗改善睡眠的需求不断增加。

张先生是一位40多岁的公务员，去年体检时被查出直肠有癌前病变征兆。这可吓坏了张先生，因为他父亲就患有肠癌。“我会不会也得了肠癌？我是不是要死了？”尽管切片检查显示张先生的肠内息肉属良性，但张先生仍然提心吊胆的，他开始整夜整夜失眠，白天上班时便变得无精打采，眼圈发黑，短短半个月，体重下降了四五斤。

了解到张先生的病因，刘之旺决定对张先生实施心理治疗，一次、两次、三次……刘医生定期和张先生谈心，倾听他心中的顾虑，并向他普及有关肠癌的病理知识。慢慢地，经过一段时间的治疗，张先生的脸上又露出了笑容，睡眠好了，体重也慢慢恢复。张先生对治疗效果十分满意，他说是心理治疗治好了他的失眠，给了他第二次生命。

在临床，越来越多的失眠患者通过心理治疗病情得以改善，这也使越来越多的失眠患者主动选择心理治疗法。

“失眠，绝大多数是心理问题引起的。失眠的认知行为治疗主要包括睡眠限制、刺激控制、认知治疗、放松治疗和睡眠卫生等五个重要组成部分，可以纠正失眠维持因素中的不良行为和信念，国际上很多国家把认知行为治疗列为失眠障碍的一线治疗方案。”刘之旺医生说，这使得在治疗失眠时，心理治疗比药物治疗更加有效。据介绍，《中国失眠障碍防治指南》也把认知行为治疗列为一线治疗失眠的方法，一般治疗周期是六周到八周，一对一治疗或者团体治疗，能够有效缩短入睡潜伏期。

康宁医院睡眠中医病区

超三成宁波人经常失眠

马先生是一位十分忙碌且成功的企业家，经营着一家房产中介公司。6年前，马先生的二宝出生，一家人还沉浸在欣喜之中，新的问题却来了。刚出生的二宝患了湿疹，一到晚上就开始哭闹。一天凌晨3：00，马先生被二宝惊醒，忍不住开始思考工作中的问题，可是这一思考，他的脑子就再也停不下来，直到天大亮，他都没能再睡着。

让马先生痛苦的是，从这天开始，只要二宝晚上一哭闹，他就会醒来，而一醒来就习惯性地再也睡不着。马先生失眠了！6个月后，二宝的睡眠好多了，晚上很少再吵闹。可是，马先生的睡眠却再也没有改善，大多数时候他依旧会在凌晨3：00醒来，然后就不受控制地开始思考工作，有时他会躺在床上翻来覆去，在闹钟响之前，断断续续地浅睡一会儿。马先生感到疲惫不堪，但他的脑子依然在快速转动，已经有点失控。为不影响工作，马先生想通过在周末补觉来缓解疲劳，每天的咖啡越喝越多，但是他失眠的状况丝毫没有改变。

其实在现实中，像马先生一样，很多人处于失眠的痛苦中。

第20届世界睡眠日来临之际，宁波市康宁医院做了一个睡眠状况调查，结果显示，38.6%的宁波人存在经常性失眠，其中61.4%的人群存在入睡困难，22.1%的人群存在早醒现象，16.6%的人群存在夜醒频繁的现象。

而据康宁医院睡眠中医病区主任刘之旺医师介绍，失眠已成为世界性的一类疾病，是最常见的睡眠障碍之一。

根据世卫组织统计，世界范围内约三分之一的人饱受睡眠问题折磨。美国斯坦福大学睡眠障碍中心的莫里斯·奥哈永教授在2002年关于失眠的流行病学临床综述中指出，33%的美国居民有失眠症状。中国睡眠研究会2016年公布的睡眠调查结果显示，中国成年人的失眠发生率高达38.2%，超过3亿人有睡眠障碍。这个数据还在逐年攀升。

记者从康宁医院了解到，近5年来，失眠患者呈逐年上升趋势，当前的门诊量大约是5年前的3倍，医院睡眠中医病区有24张床位，实际住院患者有30多人。

宁波的失眠患者队伍为何越来越庞大？刘之旺医生分析说，原因主要有三：其一，当前中国正处于转型发展时期，社会压力大，工作节奏快，生活冲突也多，很多市民容易产生情绪问题和心理负担，从而影响睡眠；其二，随着心理健康促进工作的推进，市民对睡眠障碍和心理知识的知晓率不断提高，主动就医意识不断增强；其三，健康理念不断更新，市民对心理健康和睡眠质量的重视程度不断提高。

因为治疗不及时，他发展成了慢性失眠患者

睡眠不足看起来是一件很小的事情，但事实上，它隐含了很多的危害。失眠不仅会影响到人的心理，还会影响到人的生理问题。

刘之旺医生曾经有一名失眠长达69年的老年患者。老人是一位80多岁的退役军人，年轻时因为受紧张战斗的影响，开始出现失眠症状，经常一到晚上脑子就特别清醒。他也没怎么在意，自己到卫生所配点安眠药。后来，虽然战争结束了，老人的失眠症状却一直未有好转，他也始终没有去医院接受系统治疗，经年累月借助安眠药促进睡眠。从3年前开始，老人即便服用安眠药也难以入眠，而且一到晚上睡觉时间就感觉提心吊胆，无可奈何的老人在家人的陪同下来到康宁医院。

老人在康宁医院睡眠中医病区住院治疗半个月，刘之旺对老人进行了系统治疗。出院后，老人又随诊半年，失眠状况大有好转。几天前，终于能够安然入睡的老人高兴地对刘之旺说：“早知道应该早点来医院治疗，痛苦了这么多年！”

刘之旺医生遗憾地告诉记者，临床中，像老人这样的情况还真不少，他们因为对失眠这一疾病认识不足，往往一开始不加以重视，结果时间一久，原本只是急性失眠、偶然性失眠，渐渐发展成了顽固的慢性失眠。像这位老军人就是一个典型病例，如果他早几年能够接受治疗，就不会经受这么多年的失眠之苦。

从康宁医院的调查看，面对失眠，37.2%的宁波人会借助安眠药物；34.4%的人会调整生活方式和加强运动锻炼；11.7%的人会选择食物调节或者服用安神类保健品；但有16.6%的人不会采取任何行动。而事实上，失眠如果不加以及时治疗，还可能导致抑郁、焦虑等精神疾病。

“医生，请救救我家女儿！”有一天，刘之旺医生的门诊涌进来一大家子人，他们是陪同一名40多岁的女患者来看病的，刚进来时，患者显得惊恐不安，几度痛哭失声。听患者的母亲介绍，患者原先是一个极其开朗爱笑之人，结婚后，因为婆媳关系紧张，患者开始变得闷闷不乐，晚上还睡不着觉。家人也没太在意，只是劝她看开些。患者的失眠症状越来越严重，经常整夜整夜地不能入睡，精神状态也越来越差，开始不愿意出门，老觉得有人要害她，几次想轻生。

刘医生对患者进行了系统的检查，结果显示，患者已患有严重的抑郁、焦虑症。“可惜了，假如她能够早点来找医生，早点解决失眠问题，她的病不会发展到今天这样。”

“失眠可以导致人体器官病变，人体器官病变也可导致失眠。”刘之旺医生在接受采访时说，睡眠质量与人体健康息息相关，互相影响。失眠不仅影响人的情绪，甚至能影响人的免疫系统，如果睡眠障碍长期得不到治疗和纠正，则可能导致全身多个脏器损害，包括高血压、心脑血管疾病、糖尿病等内分泌紊乱、免疫功能下降甚至增加诱发癌症的风险。此外，失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现之一。他提醒广大市民，千万别轻视失眠，失眠是一种疾病，一定要及早接受规范化治疗。

刘之旺医生正在对失眠患者实施心理治疗

<<< 新闻链接

常见的睡眠误区

■误区一 睡够8小时才是黄金睡眠

其实睡眠时长并没有统一标准。睡眠时长，和人的饭量一样，都是因人而异的。睡眠好坏，不能以睡眠时间的长短作为评判标准，而是以睡眠后第二天精力、体力是否够用为标准。如果一定要给一个参考时间的话，成人每天的睡眠6小时至8小时。而且随着年龄的增加，人的睡眠需求会越来越少。

■误区二 为尽早入睡，尽量提前上床

睡眠不好的人常由于过早上床睡觉的习惯，提前躺在床上找睡眠的感觉，但是如果没有困意，提前上床只会加重入睡困难。

■误区三 靠手机或平板电脑帮助我入睡

人体褪黑激素是促进睡眠的神经递质，而手机、电脑等电子产品的屏幕发射出的蓝光会抑制褪黑激素的分泌。如果褪黑激素分泌不足，则出现入睡困难。中国睡眠研究会等单位联合发布的《2017年中国青年睡眠状况白皮书》显示，90%被调查对象睡前会使用手机等电子产品刷微博、上微信、玩游戏、看视频等，有研究显示平均每人每天开关手机至少80次。

■误区四 酒精可以让我睡好

饮酒助眠，酒精可以让人产生困意从而帮助入睡。有些失眠患者会通过饮酒助眠。饮酒后虽然入睡变快，但深度睡眠会减少，而且容易早醒。并且如果经常饮酒助眠，会导致酒精依赖，从而加重失眠。

■误区五 安眠药物会产生依赖，所以不能吃安眠药物

很多失眠患者不管失眠多严重，影响有多大，都拒绝药物治疗，长此以往可能会导致各种躯体疾病的发生。其实在专业医师的指导下短期服用安眠药物是安全的，并不会成瘾。

■误区六 安眠药物经过肝脏代谢，所以千万别吃

尤其一些肝功能异常者，更是有这样的认识，认为吃了安眠药物会影响肝脏的功能，不管睡眠多么糟糕都拒绝使用安眠药物，从而错过恰当的治疗时机。谨遵医嘱适当地选择对肝脏影响小的药物不失为一种明智的选择。

■误区七 最近睡得很好，明天我就可以把药物停了

很多的失眠患者在接受药物治疗改善睡眠后，往往怕麻烦或担心药物副作用等而自行停药，这样会出现症状的波动。建议睡眠改善后，按照医生的指导，逐步停掉助眠药物，同时辅之以心理治疗，巩固睡眠效果。

（**陈敏** 整理）