

●3·21世界睡眠日特别报道

生病、受刺激、生活变化……

都可能引来这个健康“杀手”

专家：及早干预勿拖延



刘之旺坐诊中

1 一向没有睡眠问题 竟也被失眠找上

“医生，我去年下半年做了一个心脏瓣膜手术，然后就开始失眠了。现在老是担心睡不着，即使睡着了也要做很多梦，而且容易醒，白天还总感觉浑身乏力……”

近日，40多岁的陆先生（化名）在互联网医院上发起了在线问诊，接诊他的刘之旺通过一番详细沟通得知，陆先生受到睡眠问题困扰已经有好几个月，起初是由躯体疾病诱发失眠，后来则因为对睡眠太过关注，导致失眠愈演愈烈。由于害怕吃药，他一直不愿就医，直到失眠已经严重影响他的生活、工作，他才开始咨询医生。

根据陆先生所述，他家庭条件好，平时没啥烦恼，在查出心脏病之前，生活一直特别规律，平时也经常运动，睡眠一向很好。所以，他怎么也想不到，自己有一天竟然会被失眠问题找上。

刘之旺介绍，很多因素都可以导致失眠问题，通常可将这些因素归为素质因素、诱发因素、维持因素三类。素质因素包括遗传因素、性格因素等，是失眠的第一大因素。诱发因素主要是生活中的一些重大事件，比如身患重病，或者家庭、工作、学习中的一些严重变故。维持因素主要指向患者的行为和认知，比如其生活习惯、行为模式、睡眠认知等。

就陆先生而言，他持续了数月的失眠也有与之对应的素质因素、诱发因素、维持因素。首先，他的性格其实比较敏感，容易因为生活变故产生焦虑情绪。其次，在被查出心脏病后，身体的不适成为了他失眠的明显诱因。而在出现失眠后，他每天都担心自己能不能睡好，觉得一旦睡不好身体就会垮掉，对睡眠的认知存在很多偏差，导致失眠问题非但无法缓解，反而不断加重。

“除了对睡眠的认知存在偏差，这位患者对睡眠相关治疗的认知也存在偏差。他总以为看了医生就要吃药，其实，失眠症到底需不需要吃药，还要根据详细评估才能确定。即使需要吃药，我们也会为他尽可能避开他所担心的药物副作用、药物成瘾等问题。所以，我认为要解决他的失眠问题，第一步是要改变他的认知。”刘之旺说。

2 接受综合治疗后 睡得着也睡得好了

事实上，很多失眠症患者都和陆先生一样，认为只有吃药才能缓解失眠。刘之旺表示，失眠的治疗可以分为药物治疗和非药物治疗，其中，非药物治疗又包括了心理治疗、物理治疗以及一些辅助治疗的手段。也就是说，失眠并非都要吃药。

据介绍，药物治疗一般就是指通过镇静安眠药物来缓解失眠。心理治疗主要是认知行为治疗，包括睡眠卫生健康教育、认知疗法、睡眠限制、刺激控制、放松疗法等。物理治疗包括经颅磁刺激治疗、光照疗法、高压氧疗法等。

“通常而言，我们会结合药物、心理、物理等各种疗法，采取综合干预的治疗方式。其中，第一步要做的就是心理治疗，当心理治疗没有效果时，再联合药物治疗和物理治疗等其他方式。”刘之旺表示，通过综合干预，大部分患者的失眠症都能得到缓解。

年近60的赵阿姨（化名）以前从事管理岗位，工作忙碌而充实，退休后清闲了下来，整个人若有所失，这让她开始出现了失眠，经常半夜醒来，甚至整夜睡不着，情绪也变得异常焦躁，还相继出现了胃口不好、恶心、心慌胸闷等一系列躯体症状。每当出现了一种躯体症状，她就去综合医院找对应科室就诊，但健康状况仍然变得越来越糟。经人推荐，她最终来到康宁医院就诊，并住进了睡眠病区。

“她的‘病根’在睡眠上，没有解决失眠问题，躯体症状肯定好不了。”刘之旺介绍，在赵阿姨入院后，睡眠团队根据她的情况为她制定了详细治疗方案，采取了心理治疗、物理治疗、药物治疗等疗法相结合的综合干预方式，经过半个月的住院治疗，赵阿姨的失眠症状明显缓解。

“我现在状态很好，入睡没啥问题了，睡眠质量提高了，白天的精神状态也比以前好多了。”在最近的一次电话随访中，赵阿姨高兴地告诉刘之旺，自己已经把睡眠药物停了。

3 及早干预很重要 失眠症诊治不容耽搁

据了解，失眠问题虽然危害不小，却常常被人们忽视。刘之旺表示，和很多躯体疾病一样，失眠症的诊治同样不容耽搁。“我们接诊过很多患者，失眠症状出现几十年了才来看，这时候他们的病情已经变得非常复杂，因为如果失眠持续很多年，易诱发高血压、糖尿病、冠心病、肠胃疾病、内分泌疾病、免疫功能下降等问题，让治疗变得更加棘手。”

医生表示，如果在正常的睡眠环境和睡眠条件下，出现了入睡困难、易醒、睡眠质量差等症状，导致疲惫不堪、情绪烦躁、注意力和记忆力下降等问题，明显影响了白天的生活、学习、工作等，那就很可能是患上了失眠症，这时候就要尽快就医，只有早诊断早干预，才能取得更好的治疗效果。如果对失眠症不以为意，很可能让急性失眠演变成慢性失眠，从而增加治疗难度。

据了解，对于失眠症患者，康宁医院睡眠诊疗中心通过实施全病程管理，让他们能够更好地回归正常生活。除了院内诊断和系统性治疗阶段，对失眠症的全病程管理还格外关注出院后的巩固维持阶段，因为失眠症状的完全缓解通常无法一蹴而就。就如赵阿姨，她在出院后，偶尔还会半夜醒来，不过，借助康宁医院推出的“甬心智医”小程序，她在家就能进行巩固治疗，这也给她吃下了一颗“定心丸”：“有时候半夜醒来，我会根据小程序里的指导，做正念冥想、呼吸训练，很快就能重新入睡。现在，我对失眠问题已经不那么担心了。”

刘之旺提醒，要想远离失眠问题，就要保持一个良好的生活方式，规律作息习惯，按时上床，按时起床。同时，日常要注意运动，并且要避免一些不良的生活习惯，比如睡前喝咖啡、饮酒或不停刷手机、打游戏等。此外，要积极学习一些睡眠卫生知识，树立正确的睡眠认知，出现失眠症状后也千万不要乱吃药，以免适得其反。

记者 吴正彬
通讯员 孙梦璐 文/摄

做了心脏手术后开始睡不好、退休后经常半夜醒来、因为父亲高位截瘫陷入睡眠紊乱、被查出肺结节后总难以入睡……近年来，宁波大学附属康宁医院（以下简称“康宁医院”）睡眠诊疗中心接诊的失眠症患者越来越多，他们失眠的原因各不相同，遭受的痛苦却大同小异，一些患者由于症状严重、不堪折磨，只能选择住院治疗。

“人一生大约有三分之一的时间用来睡眠。”康宁医院睡眠医学科主任刘之旺表示，睡眠是健康的基石，而失眠作为一种常见的睡眠障碍，对身心健康的危害不容小觑，亟需引起更多的关注和重视。