

■关注睡眠障碍系列报道③

痒得彻夜难眠 越痒还越精神？

皮肤医生没搞定的问题被睡眠专家治好了
专家说，疾病与睡眠障碍，是影响健康的“兄弟连”

A 孩子面临中考 妈妈更焦虑 操心孩子这事 已严重影响她的睡眠

如今，因为学业太重或是熬夜看小说、打游戏，不少青少年面临睡眠不足的问题，殊不知一大波爸爸妈妈们也在经历着不眠之夜。前不久，一位年轻妈妈来到宁波市康宁医院睡眠诊疗中心寻求帮助，她说每晚睡觉前都会叮嘱自己，“今晚一定要睡好，不然会更加衰老”，可是事与愿违，她已经很久没有睡个好觉了。

宁波市康宁医院睡眠诊疗中心的刘之旺医生看到，这位妈妈四十岁不到的年纪，总是透着一股倦态，眼睛下挂着重重的黑眼圈，整个人显得憔悴不堪。仔细询问后医生得知，她有一个正在读初三的女儿，中考即将来临，这是关系到孩子未来发展前途的头等大事，她与丈夫非常看重。“只能赢，不能输！”这句话她除了每天叮嘱女儿，也会在心里一遍遍地告诉自己。

尤其是到了临睡前，这位妈妈总要去女儿房间看看她有没有睡着、被子有没有盖好，想着孩子第二天还要上学，千万不能上课打瞌睡，更不能生病请假。然而好几次她都发现漆黑的房间里，女儿的被窝亮着幽幽的蓝光，掀开被子发现，女儿正在悄悄看小说。顿时家里就上演了母女争执的戏码，她既生气又担心，等到安顿好女儿再次回到自己床上后，顿时就睡意全无了。

这样的争吵每天都在发生，女儿写作业拖沓要吵、学习成绩差要吵、玩游戏要吵、看课外书要吵，有时还要加上夫妻间的争执，这位妈妈的神经一到晚上就开始格外紧张。

她告诉刘之旺医生，最令她害怕的就是晚上接到学校老师的电话，每当手机铃响起时，她就会绷紧神经。即便她的丈夫已经偷偷告诉老师不要把电话打给孩子妈妈了，可情况依旧没有好转，没有电话铃的夜晚，这位妈妈也无法安然入梦。每每到了晚上就开始一天中最紧张的时刻，无法放松，甚至是害怕，看到床就担心失眠，更不用说进入梦乡。

其间，这位妈妈告诉刘医生，她也尝试过安眠药，一颗不够，吃两颗，两颗不够吃三颗，结果仍然无法睡好。第二天痛苦不已，近乎崩溃，依旧持续着失眠之夜。仿佛只有“所有事情安顿妥当，孩子乖乖睡觉”，才是她最好的安眠药。

“你很可能正在经历着焦虑性失眠。”刘之旺医生告诉患者，失眠是焦虑障碍最常见的临床症状之一，而且睡眠问题往往是焦虑症状的前驱症状。

刘之旺医生介绍，焦虑患者大多有睡眠障碍，焦虑性失眠以入睡困难最为突出，患者躺在床上之后翻来覆去不能入睡，脑子里思考一些焦虑的事情，但又解决不了，结果是越想越兴奋，越兴奋越睡不着，对失眠也恐惧起来了，一到晚上就在思考今晚能不能入睡。担心睡不着，结果还真的不能入睡，这样恶性循环的结果就造成了焦虑性失眠，使患者苦恼万分。这样的失眠要针对病因先解决焦虑问题。

鸡娃老母亲操心女儿学习不努力，自己反倒焦虑到睡不着；中年男子晚上睡一觉就全身瘙痒，越痒越精神，把失眠治好了瘙痒也随之减轻……“我为什么会失眠？”这是很多人辗转反侧时躺在床上最先思考的问题。宁波市康宁医院睡眠诊疗中心副主任医师刘之旺介绍，实际上失眠和疾病之间存在着一定的关联，很多疾病都可能引发睡眠障碍，疾病伴发的症状又会影响睡眠，久而久之，会形成恶性循环。

●专家介绍

刘之旺

副主任医师，宁波市康宁医院睡眠诊疗中心主任、宁波市康宁医院睡眠亚专科骨干，叙事治疗师；兼任浙江省心理咨询与心理治疗行业协会IPT专业委员会委员，宁波市心理卫生协会心理咨询师专委会秘书。



B 中年男子因皮肤问题 失眠长达5年 一到晚上全身痒 越痒就越精神

在宁波市康宁医院睡眠门诊，前来咨询睡眠障碍的患者越来越多，原因各不相同，其中有一位中年男子令刘之旺医生印象尤为深刻。

“医生，我全身皮肤有讲说不出的难受，瘙痒难忍，经常被自己抓破，甚至有的时候还会有结痂、脓液出来……”患者一落座，便向刘之旺医生吐露自己饱受皮肤问题的困扰。刘之旺医生静静地听他讲述了10分钟，忍不住还是打断他，告诉他这里是睡眠专科门诊，不是皮肤病专科，并和他确认是否看错了门诊。

这位患者痛苦地说，皮肤瘙痒问题已经困扰他5年了，四处求医，找了很多皮肤科专家都无法根治他的病痛。这位男子的皮肤瘙痒症状比较特别，没有固定的痒处，像是会“打游戏”一样，一会儿手上痒，一会儿腿上痒。尤其是到了深夜，周围又是非常安静的环境，闭上眼什么也睡不着，什么也听不着，反倒是皮肤上的神经变得更敏感了，瘙痒感仿佛被放大了10倍。挠还是不挠，这个问题反反复复困扰着他，好不容易放空了脑袋，一挠痒又紧张了起来，不挠的话，瘙痒感始终萦绕在心头，这一痒便痒到了天明，又经历了一个难眠的夜晚。最近，一位皮肤科专家建议他先来睡眠科就诊，解决失眠的困扰。

刘之旺医生了解情况后，对患者进行睡眠的个体化评估，发现确实存在严重的失眠问题，于是给他制定了精准诊疗方案。随着患者睡眠的改善，目前他的皮肤瘙痒症状明显减轻，多年的难言之痒终于解决。

刘之旺医生介绍，这位患者身上的皮肤问题与睡眠障碍问题是息息相关的，在皮肤问题引发睡眠障碍的同时，睡眠不足也可能恶化皮肤瘙痒的症状。虽然迄今人们对身体为什么需要睡眠这一问题尚无最终答案，但目前多数观点认为，机体可以通过睡眠，保存能量、增加代谢产物排出、增强免疫、促进发育和促进记忆巩固等。

C 是谁动了我的睡眠？ 疾病与睡眠障碍 如影随形的关系

刘之旺医生介绍，睡眠障碍的表现形式多种多样，有入睡困难、睡眠减少、睡眠过度和睡眠模式改变等，其中以入睡困难与睡眠减少最为常见，也就是我们常说的失眠。从理论上说，失眠是大脑皮层细胞的兴奋和抑制两个活动过程的平衡发生了故障，或睡眠的习惯（节律）被打乱所致，一般表现为睡眠总量减少或睡眠质量下降。

一些疾病症状可以放大或加重睡眠障碍，尤其是疾病的病理过程会破坏睡眠质量。反过来说，失眠也是加重疾病的高危因素，两者在互相影响中形成了恶性循环，让人不论在身体还是精神上都饱受折磨。

刘之旺医生介绍，大家熟悉的一些疾病其实都与睡眠有着密切的联系，如焦虑性障碍、抑郁障碍、神经衰弱、精神分裂症、双相情感障碍、头痛、关节痛、脑血管病、帕金森病、痴呆、慢性肝病、更年期综合征、甲状腺功能异常、垂体功能异常、肾上腺皮质功能异常、糖尿病、消化性溃疡、哮喘、高血压、抽动秽语综合征等。也正是因为如此，我们才会需要良好的睡眠来保证我们的身体健康，免受疾病的困扰。

记者 孙美星 见习记者 任诗好
通讯员 李湘兰