

# 男子几十年来一直开灯睡

## 熄灯睡了之后,失眠也渐渐好转

不良生活方式可能会影响睡眠质量,拥有好的睡眠卫生有助入睡



怎样才能睡得好,这是所有人都关心的问题。在宁波市康宁医院睡眠诊疗中心,春节以后门诊接诊人数同比增长三成左右,住院部也每天满床。都说幸福的睡眠大体相似,失眠却各有各的不同。病房里的失眠患者有各种各样的原因,很多患者都有不良的生活方式,有待纠正。



刘之旺医生

### 1 高三学生焦虑学习越睡越晚 没想到白天上课就开始犯困

距离高考只有不到三个月了,全国的高三学生都在紧张备考,但小丁却在家人的陪同下坐着火车,专程从江西来到宁波,希望解决自己的睡眠问题。

小丁是个品学兼优的孩子,还是运动场上的健将,高考预估分能考到600多。好成绩和他的努力是分不开的。小丁的学习不用家长督促,自己会把所有的时间都用来学习。到了高三,压力陡增,小丁主动

放弃了运动场上的活动,把全副精力用在学习上,晚上也越学越晚。

因为对自己要求高,小丁总觉得只要自己学少了,成绩就会掉下来,导致他越睡越晚,有时候凌晨一两点才睡觉,早上6点多又要起床去上学。他这个年纪正是要睡觉的时候,但现在每天睡眠严重不足,上起课来就会打瞌睡。因为白天老是睡觉,小丁的成绩一路从600多分降到了400多分,到后来即使早早上床去睡,也会翻

来翻去睡不着,一直到凌晨才能入睡。看到孩子的情况越来越差,家人觉得再也不能这样下去了,专程带他到宁波来看病,高考只能明年再战了。

“久坐不动、睡得太晚、精神紧张,这些都是影响睡眠的因素,只有保持良好的生活方式才能拥有好的睡眠。”宁波市康宁医院睡眠诊疗中心主任刘之旺介绍,小丁住院后,医生首先帮他调整生活方式,然后采用物理治疗的辅助方式帮他放松。

### 2 睡觉一直开着灯? 熄灯之后睡眠也渐渐好了

今年40岁的王先生,是一位别人眼中的成功人士,自己经营着企业,事业家庭顺风顺水,但他最近却因为睡不好住进了医院。

王先生的睡眠问题是一个晚上会醒十几次,白天一点精神都没有,什么事情都不想做。他的睡眠总是又短又浅,睡着了马上就会醒。因为一年多来睡不好,他的身体也每况愈下,血压高了,内分泌也紊乱了,吃了不少号称助眠的药物和保健品,都没有任何的作用。

住进医院的第1天,医生就发

现一个有意思的现象,王先生睡觉的时候要开着自己的床头灯,这使得同病房的病友提出了抗议。医生仔细询问以后才知道,原来王先生几十年来在家睡觉都是开着房间里的大灯睡,他的家人也都有这样的习惯,这次因为是住院无奈才开床头灯。原来,王先生小时候家住偏僻农村,家里人口少,都觉得开着灯睡觉比较有安全感,全家都养成了这样的习惯。

医生告诉王先生,开灯睡会影响睡眠,建议他尝试熄灯睡觉。刚

开始几天,王先生总是不习惯,没想到几天后,他发现配合其他的治疗,自己越睡越好了。

为什么王先生开着灯几十年了,之前能睡得好,现在却睡不好? “失眠是综合因素影响导致的,之前王先生开着灯睡还能睡着,是因为没有其他影响睡眠的因素,而当遇到其他因素叠加后,开着灯就会加重患者的失眠。”刘之旺介绍,灯光、阳光或月光下睡觉会扰乱睡眠周期,因为黑暗会诱导体内褪黑素的产生,褪黑素是能促进睡眠的物质,

### 3 70岁老人午睡越睡越久 睡眠节律被打乱晚上睡不着了

你有睡午觉的习惯吗?要知道睡得太久也会影响一天的睡眠。

在宁波市康宁医院睡眠诊疗中心,一位68岁的患者被收入院,因为他的睡眠彻底乱了。这位老人因为长期睡不好已经严重影响身体,总是感觉浑身难受,有时候还会觉得身上像火烧过一样。老人晚上总是睡不着,磨蹭到快天亮才能入睡。

原来,老人一家都有午睡习惯,

退休后,老人的午睡时间越来越长,即使没有睡意,他也会雷打不动地在饭后躺床上。因为午睡时间太久,每天晚饭时他都需要家人叫醒,才能起床吃饭。老人也特别宅,白天基本也呆在家看看电视,很少外出活动。

入住医院后,医生首先为老人调整作息。午饭后只有1小时午睡时间,到了时间不管有没有睡着都起床。之后每天安排物理治

疗、院子里散步等各种活动,尽量减少他躺在病床上的时间。一段时间之后,老人发现,没有使用睡眠药物,自己的睡眠也越来越好了。

“适当午睡可以让我们一天精力充沛,但太长时间的午睡就会扰乱我们的睡眠节律。”刘之旺介绍,有些老人退休后喜欢赖床,要知道床是睡觉的地方,如果太长时间在床上忙其他事情,也会影响睡眠。

### 4 如何拥有好睡眠? 注重睡眠卫生很重要

怎样才能拥有好睡眠?刘之旺表示,现实生活中,有很多不好的行为习惯会影响睡眠。有些行为你明知它不好,如睡前玩手机;有些行为你没有意识到它会对睡眠有影响,如吸烟;还有些行为,你以为它会对睡眠有好处,而事实却刚好相反,比如睡前喝酒。

“就像饭前要洗手这种好的卫生习惯一样,和睡觉有关的好行为也叫做睡眠卫生。”刘之旺介绍,保持好的睡眠卫生习惯主要有以下几条:避免在临近睡眠时间饮酒(如傍晚和晚上);避免在睡前吸烟或摄入其他形式的尼古丁;避免在睡前长

时间使用发光屏幕(如电脑、手机和电子书);确保卧室的温度适宜,不要太冷或太热;改善卧室环境,减少声光刺激。此外,要规律进餐,不要空腹上床;睡前不要喝太多水;睡前处理好担心与焦虑事件,不要把问题带到床上;不要强制自己入睡,夜间不要看时间,把闹钟放在床下或翻转;每天在固定时间起床,包括周末和节假日,不要赖床或晚睡;午餐避免进食含咖啡因的饮料和食物;规律锻炼有助于睡眠。

而对于睡眠问题的治疗,除了药物,还有没有别的办法?宁波市康宁医院物理诊疗中心助理研究员

黎兴兴表示,存在睡眠问题的患者,如果不想选择药物治疗,也可以通过物理治疗来改善睡眠状况。经颅电刺激是物理治疗的主要方法之一,它通过低强度微量电流刺激大脑特定区域,来调节大脑皮层神经活动,达到改善睡眠的目的。

“物理治疗具有副作用较小、远期疗效较好、依赖性较少等优点,可以与药物治疗、心理治疗等一起使用,效果往往更佳。”黎兴兴介绍道。除了电刺激,物理治疗还有光、水、磁、声、热、按摩、冷冻等多种形式,随着技术的发展,其治疗效果也在不断提升。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰