

如何拥有一个良好的睡眠？

运城仁安睡眠病医院副主任医师 闫彩娥

人一生中有1/3的时间是在睡眠中度过的，睡眠的好坏直接影响着人们的身体健康和精神心理健康。相关数据显示：中国成年人失眠患病率高达38.2%，每3个人中就有1个人存在失眠问题。偶尔失眠对健康没有太大影响，而长期失眠会引起身体免疫力下降、内分泌紊乱、代谢功能失调，甚至诱发癌症、痴呆、抑郁症、焦虑症等。



1

什么是失眠障碍？

失眠只是一个症状，而失眠障碍则是一种慢性病，是很常见的一种睡眠障碍。很多的躯体疾病（如甲亢、心衰、中风、骨折、睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征等）以及精神心理障碍（焦虑症、抑郁症、痴呆等）均可归为失眠障碍。主要表现有：1.睡不着：即入睡困难，卧床30分钟内无法入睡；2.睡不好：频繁觉醒且难以继续入睡，睡眠维持困难；3.醒得早：比往常早醒30分钟以上。以上任何一种情况都存在醒后不解乏，且每周大于等于三次，连续一个月，自感痛苦，影响第二天的学习、生活、工作，就达到了失眠障碍的诊断。若上述症状持续超过三个月就称为慢性失眠症，这时需要到精神专科医院就诊。

引起失眠障碍的原因有哪些？

1. **心理社会因素**：生活工作中各种压力以及不愉快的事件。
2. **环境因素**：睡眠环境中的噪音、不适的光照、过冷过热、空气污浊、居住拥挤、突然换了睡觉的地方。
3. **生理因素**：过饱过饥、过于疲劳、过于兴奋等。
4. **精神疾病**：常见的有焦虑症、抑郁症、精神分裂症、躁郁症等。
5. **药物与食物**：比如喝咖啡、浓茶、酗酒等。
6. **睡眠节律的变化**：上夜班、熬夜，或者是出国旅游、倒时差。
7. **躯体疾病**：比如各种疼痛会导致失眠，睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征的主要表现都为失眠。
8. **个性特征**：有些人过于敏感、紧张、担心等。

3

患了失眠障碍怎么办？

常用的治疗方法有：1.行为心理治疗；2.药物治疗；3.物理治疗。药物治疗分中药和西药，西药的特点是起效快，但容易造成耐受性和依赖性，长时间服用还会对肝肾功能及大脑神经有一定的影响。传统的中医对失眠有较好的疗效，根据失眠的症候分型，给予相应的汤剂或中成药，它虽然起效慢，但副作用较少，不易造成依赖性和耐受性，此外中医的针灸、推拿、按摩都具有良好的疗效。物理治疗有脑电治疗、脑波治疗、生物反馈治疗等。行为心理治疗简单易行，也是治疗失眠障碍的基础。行为心理治疗主要是通过调整睡眠三要素（即睡眠节律、睡眠动力、身心放松）来达到治疗的目的。

睡眠节律即生物钟：晚上十点半上床，早上六点半下床。不管能否睡着，睡得好坏，均要按时上床，按时下床，坚持3周~4周，即可培养出睡眠节律。睡眠时间随着人们年龄的增长，会逐渐缩短。一般成年人睡7小时~9小时足矣。

睡眠动力：睡眠动力越大，就越容易进入睡眠状态，它与人们保持大脑清醒的时间和运动两个因素相关。连续保持清醒的时间越长，睡眠的动力越大，就越容易睡得着、睡得深。有人说晚上睡不好，白天没精神，补一觉就好了。但是补觉后就会发现次日晚上更睡不好了，殊不知白天补觉往往容易受到光线和声音的干扰，难以进入深睡眠，即使睡了很久也不解乏，形成一种恶性循环。所以有失眠障碍者白天不能补觉，更不能躺在床上或沙发上看手机，做与睡眠无关的事情。若有午睡习惯也不要超过半小时。

适量运动也可以增加睡眠动力，建议做有氧运动，比如慢跑、太极拳、瑜伽等。运动尽量在白天进行，避免在睡前两小时内进行。

身心放松：通过身心放松训练，可以降低身心焦虑水平，促进睡眠。其方法有正念呼吸、身体扫描等静心训练。即将意识导向身体的某个部位，有意地、不加评判地、全面而细致地关注呼吸或身体某个部位，减少脑子里的杂念，缓解焦虑，从而使内心清净、放松，促进睡眠。概括总结为五步疗法：上、下、不、动、静。

上：晚上十点半上床；

下：早晨六点半下床；

不：不补觉，不午睡，不躺在床上做与睡眠无关的事情；

动：白天有氧运动一小时；

静：每天静心练习一小时，如身体扫描、正念呼吸等。

现代科学研究发现，睡眠不仅是意识的暂时“关闭”，更是人体最精密的系统工程。正常成人每晚睡眠呈周期性，每个周期持续90分钟~100分钟，深睡眠和浅睡眠交替进行。深睡眠期间一般在半夜，此时生长激素分泌较多，对于儿童和青少年生长发育至关重要；对于成人则可以有效地缓解疲劳、恢复体力。浅睡眠是睡眠周期的起始阶段，对于巩固记忆、调节情绪等方面发挥着重要的作用。因此一个良好的睡眠可以消除疲劳、恢复体力、巩固记忆力，对促进大脑功能发育和身体生长、延缓衰老、增强免疫力、稳定情绪、消除体内垃圾等都有十分重要的作用。

若通过上述五步疗法仍不能见效，一定要看精神科医生，弄清楚到底是什么原因导致的失眠障碍，是焦虑障碍、抑郁障碍、双相障碍，还是睡眠呼吸暂停综合征或其他躯体疾病所致的失眠。切记不要盲目使用镇静催眠药，尤其是老年人及呼吸系统疾病患者，只有经过专科医生诊断病因，才好对症治疗。

愿我们每个人都能拥有一个良好的睡眠！