

世界睡眠日：拯救睡眠特“困”户

郭亮 李鹏

06
株洲日报
健康
周刊

今天是一年一度的世界睡眠日。3月16日上午，中国睡眠研究会在北京发布世界睡眠日中国年度主题——“健康睡眠 人人共享”，并在全国启动大型科普宣传活动，旨在引起全体民众对健康睡眠重要性的高度关注，实现“健康中国”之睡眠健康。

睡眠是人们日常生活中最基本的生理活动，但也是一个复杂的生理过程，睡眠时间约占人生的1/3。高质量的睡眠可以让全身心放松，得到充分休息，确保第二天以良好的状态投入到工作、学习中去。

然而，随着生活节奏加快，工作压力增大，人们的睡眠问题日益突出。据《2024 中国居民睡眠健康白皮书》数据显示，我国居民整体睡眠质量欠佳，近1/3的人群睡眠时长不足，22%的人群睡眠质量较差，00后入睡困难，70后夜醒频繁……

成立于2019年7月的株洲市三医院睡眠医学科，以医院精神心理重点学科为依托，联合院内呼吸内科、神经内科等优势学科，建立多学科合作平台，帮助患者解决睡眠相关问题，是湖南省重点专科建设项目、株洲市重点专科、市第三批财政重点扶持学科。世界睡眠日前夕，记者探访株洲市三医院睡眠医学科，听睡眠医学科的专家们详解有关健康睡眠的种种。



株洲市三医院睡眠医学科医护团队。



中医治疗失眠的扶阳罐疗法。

睡眠问题知多少

“白天醒不了，夜里睡不着”“一夜能醒很多次，每次醒来都很难入睡”“别人睡醒一觉精神百倍，我睡一觉依然精神疲惫”……你是否也有这样的困惑？

种种不良生活习惯正逐渐夺走我们宝贵的睡眠时间。中国社会科学院社会学研究所等机构共同发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，睡前玩手机、上网是导致睡眠拖延的因素之一。此外，株洲市三医院党委委员、副院长、睡眠医学科带头人赵焯勋介绍，饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律都会影响睡眠质量，成为健康睡眠的“拦路虎”。

按时上床、按时起床、规律作息是健康睡眠的重要保障。三医院睡眠科专家建议，睡前如出现焦虑、辗转反侧的情况，可以进行放松训练，通过有意识地觉察自己的呼吸或身体变化，再经过有规律的训练使身体放松，从而改善睡眠。

赵焯勋表示，偶发性的睡眠问题可以通过自我调节改善，但如果出现睡眠问题影响日常工作、学习、生活，引发高血压等并发症的情况，应及时到医院就诊，明确原因，在专业指导下对症治疗。

CBTi，拯救原发性失眠

睡眠和精神、情绪问题密切相关，因此睡眠问题的治疗往往需要“身心同治”。“大部分焦虑、抑郁患者都有睡眠障碍，单纯使用睡眠药物不能从根源上解决问题，需要配合抗抑郁、抗焦虑治疗才能达到良好的效果。”赵焯勋表示，治疗睡眠问题需要从单纯的生物模式转向社会、生物、精神、心理综合治疗。

26岁的陈老师是一名完美主义者，几个月前，一次意外的失眠让自己几乎陷入深渊。“我不允许自己的工作状态不好，因此会强迫要求自己睡好，否则，第二天的工作就会没精神，没想到却起了反作用，越是给自己压力，越是睡不着……”一夜接一夜的失眠，让陈老师身心俱疲，工作状态也一落千丈。为了寻求解决方案，陈老师上网查找各种信息，甚至开始相信一些偏方，但这些做法并没有改善她的症状，反而让她陷入了更深的恐慌之中。

在朋友的介绍下，陈老师来到市三医院睡眠医学科寻求帮助。接诊的睡眠医学科主任李波通过睡眠情绪筛查，确诊她患有“原发性失眠症”。针对这一症状，李主任为陈老师开具了CBTi(失眠认知行为治疗)方案，通过六周的门诊治疗，帮助她纠正了对睡眠的不良信念，调整了睡眠习惯，逐步走出了失眠的困境。

“现在我已经能够像以前一样安然入睡了，生活也慢慢恢复到了正轨。医生的治疗方案非常有效，让我重拾了对睡眠的信心。”陈老师感慨地说。

像陈老师这样的原发性失眠症患者并不少见。李波介绍，原发性失眠是指没有任何可识别的原因而出现睡眠障碍，主要表现为难以

入睡、频繁觉醒、早醒等。导致这一问题的原因较为复杂，常常会引发患者的负面情绪，从而陷入恶性循环。“对于这类患者，我们首选的治疗方法就是CBTi。通过改善睡眠习惯、纠正错误信念等手段，让患者重建良好的睡眠模式。这种非药物疗法不仅见效快，而且能够持久地改善睡眠质量。”李波说。

睡眠亦有罕见病，频繁“断电”要警惕

对于15岁的小王来说，上学是一种煎熬。上课时，他经常会不由自主地睡着，无论是上午还是下午都难以集中精力。有时，他在走路、玩手机、吃饭时都会不由自主地睡着，甚至出现全身软瘫的情况，被同学们嘲笑。这样的状况严重影响了他的学习和生活。

“我们当时真的是非常困惑和焦虑。明明是一个聪明乖巧的孩子，怎么会突然变成这样？我们走遍了当地所有医院，做了各种检查，都没有发现什么问题。”小王的父母回忆说，“我们甚至怀疑他被鬼上身，还做了一些迷信的治疗，但都没有任何效果。”

在朋友的推荐下，抱着试试看的心态，小王的父母带着小王来到了三医院睡眠医学科。在经过专科医生的检查和诊断后，小王被确诊为罕见的“发作性嗜睡(narcolepsy)”。

“发作性嗜睡是一种罕见的神经系统疾病，在我国人群中发病率约为两千万分之一。当许多睡眠障碍患者苦于无法‘睡饱’的时候，发作性嗜睡患者却在另一个极端，他们常常随时随地不由自主地入睡。”市三医院睡眠医学科带头人赵焯勋介绍，“这种病症通常发生在儿童或青少年阶段，如果不及时治疗，会严重影响患者的学习、工作和生活。”

经过医院的系统治疗，包括药物促进觉醒、心理干预、改善睡眠习惯等，小王的症状得到了明显好转。“现在，他能够正常上学，不再被同学们嘲笑，生活也慢慢恢复到了正常状态。”小王的父母欣慰地说。

据了解，随着医学技术的不断进步，越来越多的罕见睡眠疾病得到了有效治疗。但是，像小王这样的患者并不少见。赵焯勋表示，很多人对罕见的睡眠疾病知之甚少，常常误以为是“装睡”或“假病”，这给患者带来了巨大的心理压力。

“所以，我们不仅要加强对这些罕见睡眠疾病的诊治能力，还要通过各种渠道，增强全社会对这些疾病的认知和理解。只有大家都意识到睡眠健康的重要性，才能让更多像小王这样的患者获得应有的关爱和支持。”赵焯勋说。

足不出户，远程诊疗失眠

睡眠质量的下降，不仅会直接影响到身心健康，还会对工作和生活造成严重困扰。市三医院睡眠医学科主任李波介绍，目前，对失眠症患者，医院主要采用的是失眠认知行为治疗(CBTi)，这是目前被全世界广泛认可，并推荐首先使用治疗失眠的非药物疗法。研究显示，

其短期(大概2至4周起效)效果与药物相当，长期效果比药物持久，可以帮助失眠患者摆脱安眠药的依赖。

“一个完整的传统CBTi疗程为5-8周，患者需要每周到医院参加团体治疗，治疗师进行现场访谈和评估。这对于距离较远或者经常临时有事的患者来说，完成全程的CBTi治疗确实有着实际困难，但是如果不能按时进行治疗，治疗效果会大打折扣。”正是基于这样的弊端，市三医院睡眠医学科推出了远程CBTi治疗新模式，以互联网为载体，让患者可以随时接受CBTi治疗，大大提高了治疗的便利性和连续性。

在远程CBTi的治疗过程中，患者需要每天填写“睡眠日记”，上传到系统供医生查看。医生会及时分析患者的睡眠情况，给出针对性的指导和干预。同时，医生还会通过在线视频的方式，教患者一些放松的方法，如正念训练、肌肉放松训练等，帮助他们重建良好的睡眠习惯。

“我们的数据显示，远程CBTi的治疗效果非常显著，超过70%的患者睡眠质量都得到了明显改善。”李波介绍说，“这不仅为那些生活和工作都比较忙碌的人群提供了便利，也为一些特殊人群，如孕妇、肝肾功能受损者等，提供了更安全的治疗选择。”

中医助力，睡眠调理大有可为

对于失眠这一问题，现代医学提供了许多药物治疗和行为干预手段，取得了不俗的效果。但与此同时，中医药治疗在调理睡眠方面也大有可为。

株洲市三医院睡眠医学科设有专门的中医治疗室，开展一系列针灸、推拿、拔罐等中医特色疗法。市三医院睡眠医学科带头人赵焯勋表示，这些中医疗法对于改善睡眠质量、调节生理节律等都有独特优势。

“失眠在中医上被称为‘不寐’。中医治疗的核心思想是通过调理阴阳平衡、疏通经络、活血化痰等方法，达到安神静心、调节睡眠的目的。”赵焯勋说。比如，中医常用的扶阳罐就是通过温灸、温刮、温推等手法，对全身穴位进行全面的疏通和调整，从而使人体气机通畅，阴阳调和，达到治疗失眠多梦、调节亚健康状态的作用。

“我们还会将耳穴压豆、穴位敷贴等方法运用其中。这些疗法无需服药，副作用小、见效快，治疗效果也不错。”赵焯勋介绍。

不仅如此，中医在食疗方面也有一些独特的调理方法。“失眠患者可以在医生指导下，适当服用一些中药材，如太子参、五味子等。这些中药材具有养心安神的作用，能有效缓解失眠症状。”赵焯勋说。

此外，针灸疗法也是中医治疗失眠的一大特色。“通过刺激神门穴、安眠穴、足三里穴等经络，可以疏通经络，调和阴阳，从而达到镇定安神、助眠的作用。”赵焯勋介绍。



医护人员在给患者佩戴多导睡眠监测系统。



患者在进行失眠认知行为治疗。

2024年3月21日
星期四
责任编辑:朱洁
美术编辑:王玺
校对:贺天鸿

失眠严重指数(In-somnia Severity Index, ISI)自测表

对于以下问题，请您圈出近1个月以来最符合您的睡眠情况的数字。

- 入睡困难
无 0 轻度 1 中度 2 重度 3 极重度 4
- 睡眠维持困难
无 0 轻度 1 中度 2 重度 3 极重度 4
- 早醒
无 0 轻度 1 中度 2 重度 3 极重度 4
- 对您目前的睡眠模式满意/不满意程度如何?
非常满意 0 满意 1 不太满意 2 不满意 3 非常不满意 4
- 您认为您的失眠在多大程度上影响了您的日常功能?
无 0 轻度 1 中度 2 重度 3 极重度 4
- 您的失眠问题影响了您的生活质量，你觉得在别人眼中您的失眠情况如何?
无 0 轻度 1 中度 2 重度 3 极重度 4
- 您对目前的睡眠问题的担心/痛苦程度如何?
无 0 轻度 1 中度 2 重度 3 极重度 4

总分是:

结果解读:

- 1. 总分范围是0~28
- 2. 0~7没有临床上显著的失眠症
- 3. 8~14阈下失眠症
- 4. 15~21临床失眠症(中重度)
- 5. 22~28临床失眠症(重度)

(株洲市三医院睡眠医学科提供)

良好睡眠 健康人生

——株洲市卫健委 株洲日报 宣



设计/王玺