

你的睡眠还好吗？

台州市立医院 2024-03-27 19:27 浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



人的一生之中约有三分之一的时间是在睡眠中度过，充足的睡眠是人体基本的生理需求。

研究显示24.6%中国居民在睡觉这件事情上不及格，94.1%中国居民的睡眠质量远达不到良好水平。失眠已然成为精神障碍（焦虑、抑郁）最常见的原因，70%-80%的精神障碍患者有失眠症状。然而，与高发病率不匹配的，是公众对失眠认识的不足。

那么关于失眠，你知道多少呢？

01

· 认识失眠 ·

失眠是指影响日间功能（如白天疲劳、情绪失调）的入睡困难、睡眠维持困难及早醒。可以综合以下三个方面来评估是否存在失眠症。



1

出现失眠的症状

出现入睡困难、眠浅梦多、早醒、睡眠感缺失等症状。

2

出现失眠的症状达到一定时间

失眠症状每周至少发生3次并持续1月以上。

3

失眠影响自身的生活质量

长期失眠导致疲劳、情绪低落、身体不适、易怒，更有甚者带来认知障碍。同时过分担心失眠的后果，也会对正常的工作和生活产生不利影响。

02

· 失眠的药物治疗 ·

如果失眠严重，且失眠持续时间长，可以采取药物治疗，甚至可作为首选。药物的选择，则需要结合具体的失眠症状、持续的时间、失眠患者的年龄、性别

等具体情况，有针对性地进行选择。

正确认识“安眠药”

提起“安眠药”，大家都不陌生，很多人认为服用安眠药会有很多副作用，但其实安眠药并没有想象中的那么可怕。



Q1 吃安眠药就会上瘾吗？

短期小剂量服用不会产生依赖性，大多数患者在医生的指导下用药，可以很好地帮助睡眠，改善不良情绪，并不需要长期服用。

Q2 安眠药吃多了会老年痴呆吗？

目前无相关研究证明，服用安眠药可导致老年痴呆，却有较多研究表明，长期失眠可增加心脑血管疾病风险、增加肥胖、糖尿病甚至癌症风险。

Q3 失眠了就要吃安眠药吗？

轻度失眠患者通过睡眠健康教育、心理治疗（认知行为治疗、催眠治疗等等）以及生活方式改变就能得到改善；中、重度失眠患者，则需要在药物治疗的基础上辅以心理治疗。

中医治疗失眠

中药内服，调和阴阳

中医则运用整体理念，采取辨证治疗的方式调节和治疗失眠，以补虚泻实、调整阴阳为原则，佐以安神。



常用中成药

- 1、**安神补脑液**：益气养血、强脑安神，用于治疗失眠、健忘。
- 2、**乌灵胶囊**：补肾健脑、养心安神，治疗失眠、心悸。
- 3、**枣仁安神颗粒**：补心养肝、安神益智，治疗神经衰弱、失眠。
- 4、**天王补心丸**：养心安神，治疗心悸健忘、失眠多梦。

医生提醒：若患者病情复杂，建议专业中医医生就诊，经辨证论治后指导用药。



中医外治

比较常见的中医治疗方法有针灸、安神中药包泡脚、推拿、耳穴压豆、穴位贴敷等。

// 针灸疗法

针灸可以调节气血流动，平衡脏腑功能，缓解失眠问题。常用的穴位包括心俞穴、三阴交、安眠穴、神门穴等。

// 中草药泡脚疗法

采用一些具有镇静、安神作用的中草药进行泡脚，通过足底穴位吸收，可舒缓神经，促进睡眠。



// 推拿

通过按摩特定穴位和经络，调理气血，改善失眠症状。

// 耳穴压豆

可选取神门、皮质下、枕、心、交感、肝、肾等耳穴，调和阴阳，改善睡眠。

// 穴位贴敷

将睡眠贴贴于安眠穴、内关穴、大椎穴等穴位，通过刺激穴位达到改善睡眠的效果。

想要拥有一个健康睡眠，离不开良好的睡眠习惯。如何养成良好的睡眠习惯呢？这份秘籍请收好！

规律作息

建议每晚11点之前按时入睡，保持规律的起床时间。可以有不超过半小时的规律午睡，同时避免日间小睡。

适度饮食

晚餐勿暴饮暴食及进食不易消化食物。下午3点以后不饮浓茶、咖啡。

坚持锻炼

每日坚持适度的体育锻炼，比如广场舞、八段锦、太极拳等放松身心。锻炼会使身体感到适度的疲劳感，有助于夜间入眠。



情志疏导

培养爱好，移情易性，陶冶情操，以缓解内心压力，保持心情舒畅。

睡眠环境

卧室环境应安静、舒适，保持适宜的光线及温度。不要在床上做与睡眠无关的事情，如进食、看电视、玩手机等。



供稿 | 中西医结合科 牟微娜
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 程茹 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号





扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**

