

你的大脑正在深夜“违规加班”吗？

台州市立医院 2025年10月11日 17:23 浙江

敬畏生命
追求卓越

台州市立医院

台州学院附属市立医院

体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面

你是否有过这样的经历：
躺在床上翻来覆去就是睡不着
一晚上醒来好几次，睡不踏实
睡满8个小时还是感觉睡不够
.....
当下，越来越多的人深受失眠困扰。究竟该如何拯救告急的睡眠呢，听听医生怎么说。

睡眠告急！拯救失眠大作战

失眠并非简单的“睡得晚”、“睡不着”，而是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境，依然对睡眠时间以及睡眠质量不满意，并且影响日间功能的一种主观体验。

https://mp.weixin.qq.com/s/EdrNsEnLY3ZdkBxnI4BaBg

1/6



一、常见失眠症状包括：

- 1 **入睡困难**：躺下30分钟以上仍未入睡；
- 2 **睡眠维持障碍**：一整晚醒来次数大于2次且累计清醒时间超过30分钟；
- 3 **早醒**（比预期时间提前1小时以上醒来且无法复睡）或**睡眠质量差**：总睡眠时间小于6.5小时，或醒后感觉未恢复精力；
- 4 **日间功能受损**：上述症状每周至少出现3次，同时伴有疲劳、情绪低落或易怒、躯体不适、注意力不集中等情况。

根据症状出现的时间长短可划分为**短期失眠症**（小于3个月）和**慢性失眠症**（3个月以上）。

二、失眠的原因



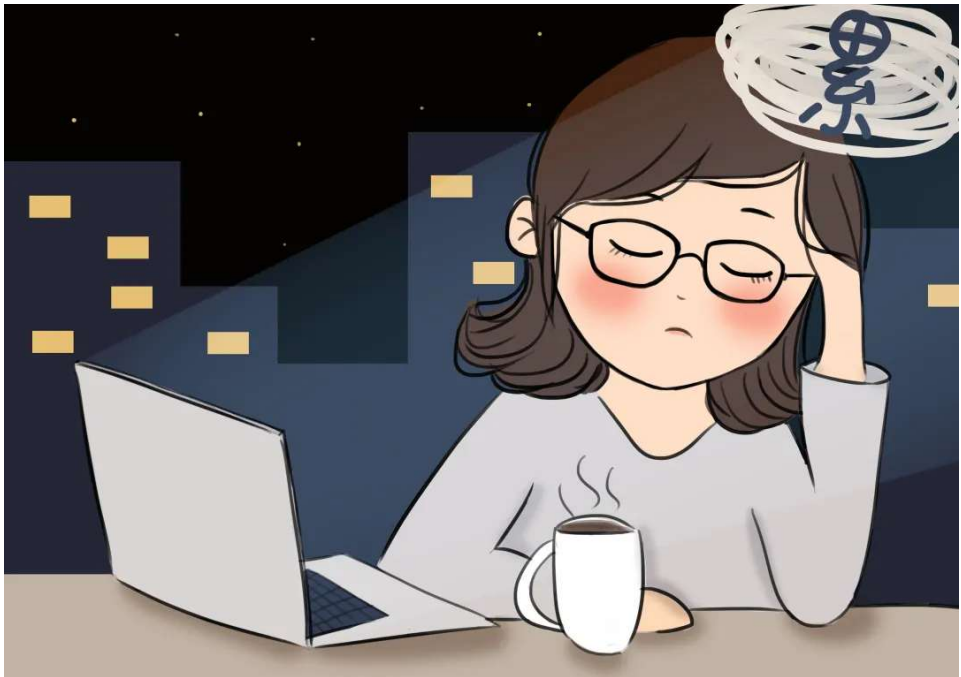
生理因素

年龄增长、激素变化（如更年期）、慢性疼痛、睡眠呼吸暂停综合征、甲状腺功能亢进等疾病，或某些药物副作用也会导致失眠。



心理因素

工作和生活压力使大脑持续兴奋，难以进入睡眠模式，焦虑、抑郁等情绪问题更加重了睡眠问题。



不良生活习惯

作息不规律，睡前长时间使用电子设备刷视频、打游戏等，睡前剧烈运动以及饮用咖啡、茶、酒等都会干扰睡眠节律。



环境因素

噪音大、卧室光线过亮、温度不适宜等也会影响入睡。



三、失眠的危害

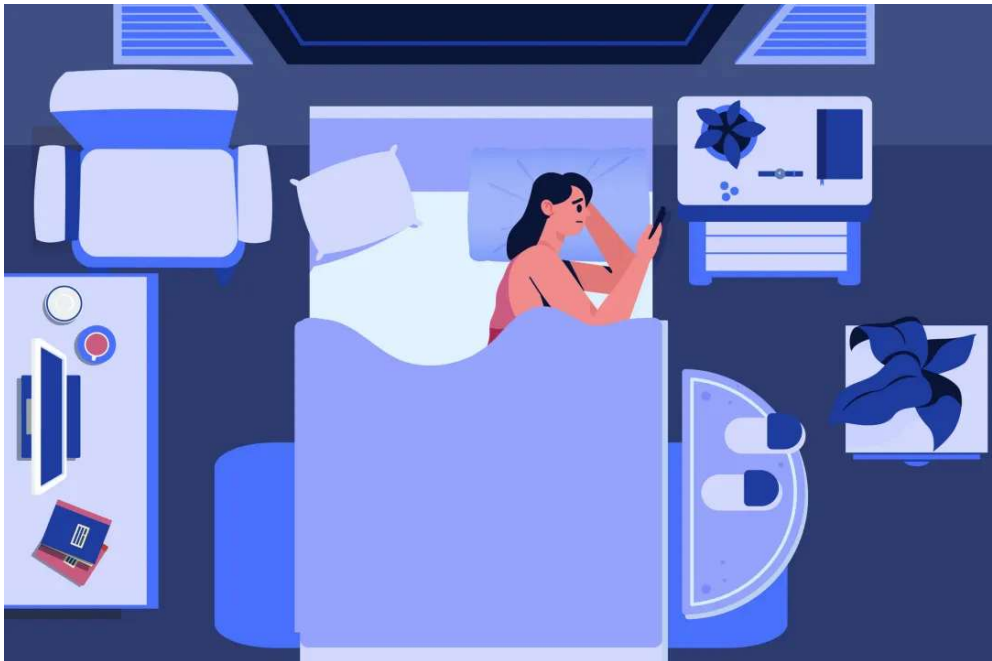
长期失眠可能引发多种健康问题：

01 身体方面

机体免疫力下降，患高血压、糖尿病和心脑血管疾病的风险增加，加速衰老。还可能影响老年人的认知功能，增加患阿尔茨海默病的风险。

02 精神方面

影响记忆力和注意力，引起情绪不稳，导致焦虑、抑郁等情绪问题，形成“失眠-心情差-更失眠”的恶性循环。



03 生活方面

增加身体疲劳感，降低生活质量，工作和学习效率下降，甚至会影响日常人际交往。

四、如何应对失眠

#1

生活方式调整

- 1.规律作息：**每天固定上床和起床时间，避免过长时间午睡，即使前一晚未睡好，建议白天补觉不超过30分钟。
- 2.优化睡眠环境：**卧室保持黑暗、安静、温度适宜（20-25℃），选择舒适的床垫和枕头。
- 3.睡前避免刺激：**下午4点以后避免饮用咖啡、茶、酒精，睡前1-2小时远离电子设备。

#2

非药物治疗

- 1.放松技巧：**尝试深呼吸、冥想、睡前温水泡脚、瑜伽、轻柔拉伸等，帮助放松身体和大脑，缓解紧张情绪。



2.适度运动：白天可进行适量运动，但避免睡前3小时内剧烈运动。

3.心理调节：通过写日记、与他人倾诉、做一些自己感兴趣之事等方式来缓解压力，减少对睡眠的焦虑。

4.认知行为治疗：国际指南推荐的首选方法，通过改变不良睡眠习惯和认知，重建睡眠节律。

5.物理治疗：如经颅磁刺激治疗、光照疗法、芳香疗法、针灸等，可作为辅助治疗手段帮助入睡。

#3 药物治疗

若失眠严重影响生活，可在医生指导下使用药物，但需规范使用，注意药物副作用，避免依赖。



五、关于失眠的一些常见误区



睡不够8小时就是没睡好？

不是所有人都得睡8小时，**年龄是关键**。

推荐睡眠时间：婴幼儿及儿童睡眠时间应在10小时以上；青少年时期为8-10小时；成年人建议7-9小时；老年人应保持7-8小时睡眠时间。



喝酒可以快速助眠？

喝完酒刚开始可能晕乎乎想睡，但这只是错觉，**酒精会破坏深睡眠**，导致后半夜易醒、多梦，还可能加重打鼾。



熬夜过后补觉有用？

休息日补觉能在一定程度上缓解疲劳，但会**扰乱生物钟**，白天睡得多会导致晚上更难入眠，且平时熬夜对身体的伤害是难以逆转的。



叶佳瑜 医学硕士
精神卫生科医师

擅长：焦虑、抑郁、强迫、失眠、精神分裂症、双相情感障碍等精神心理疾病的诊疗。

出诊时间：周一、周六全天；周四下午；周五、周日全天（老院区）
周四上午睡眠MDT门诊（新院区）

作者 | 精神卫生科 叶佳瑜

往期回顾

椎间盘膨出、突出、脱出搞不灵清？
医生出手画给你看



孩子挑食，怎么办？



她逃，HPV病毒追
医生：别怕，我让它插翅难飞



市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇 · 椎间盘膨出、突出、脱出搞不灵清？医生出手画给你看