

一站式解决睡眠问题 构筑舒适“梦乡”



俗话说:“千金难买好睡眠。”人的一生有三分之一时间是在睡眠中度过,有了好的睡眠,才有健康的身体。但是,随着生活节奏加快、生活压力增大,很多人发现,每晚睡个好觉,已成为一种“奢侈品”。

事实上,睡眠一直是人们关注的健康话题,在网络上搜索睡眠相关内容会发现,“睡眠不好如何调理”“睡眠质量很差怎么办”等问题已经成为自动搜索的选项,这足以看出睡眠问题已经成为困扰人们生活的普遍问题。如何解决睡眠问题、拥有高质量睡眠,让睡个好觉不再成为“难事”?记者专门采访了丽水市睡眠医学技术指导中心专家,和大家一起聊聊睡眠那些事。

睡不好,可能是一种病

随着现代生活节奏的加快及生活方式的改变,睡眠障碍与睡眠相关疾病日益成为一个突出的医疗及公共卫生问题,并逐渐引起人们的密切关注。睡眠障碍若不及时、规范诊治将可能会引发严重的心身疾病。

2016年,市卫健委筹建市睡眠医学技术指导中心,经过前期申报和层层评选,中心最终落户市第二人民医院。市睡眠医学技术指导中心主任助理闵国庆告诉记者,根据中国睡眠研究会等机构联合对外发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》,国人的睡眠状况并不理想,近3/4受访者曾有睡眠困扰。在市第二人民医院睡眠门诊,每年的接诊量达3万余人次,且呈逐年上升趋势。

闵国庆表示,通常很多人认为,所谓的睡眠障碍指的就是失眠,但在临床上,睡眠障碍的定义要宽泛得多。目前睡眠障碍主要有:**失眠障碍**,以频繁而持续入睡困难或睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍,主要表现为睡眠量减少,包括难以入睡、睡眠不深、自觉多梦、睡后频繁觉醒、早醒等,为临床最常见的睡眠障碍;**嗜睡障碍**,以日间过度思睡及睡眠发作为主要特征,包括发作性睡病、特发性睡眠增多等;**睡眠-觉醒节律障碍**,指由于内源性睡眠结构或功能调节紊乱而引起的睡眠觉醒节律紊乱,主要表现为睡眠-觉醒时相延迟障碍或睡眠-觉醒时相提前障碍;**异态睡眠**,是指在入睡、睡眠期间或从睡眠觉醒时发生的非自主性躯体行为或体验,可导致睡眠中断、自伤或伤及同寝者等,主要表现为睡行症、睡惊症、睡眠期行为障碍、梦魇。

“由此可见,睡不着、睡不好,可能是身体得



病了。”闵国庆提醒,千万别小看睡眠障碍,若是长期睡眠不好,对于人的身心健康有着极大的危害:**记忆力下降,增加老年痴呆风险**,有研究发现,睡眠障碍会导致我们的记忆力下降,显著增加老年痴呆的患病风险。**引发多种慢病**,数据表明,长期失眠的人患糖尿病、高血压的几率明显增加,除此之外自身的一些免疫性疾病也会增加。**加重焦虑、抑郁**,睡眠障碍会让我们的情绪不受控制,所以长期失眠会增加患焦虑症、抑郁症的风险。**过早衰老,缩短寿命**,睡眠障碍使机体抵抗力下降,降低身体素质,引发多种疾病,加速衰老,缩短人的寿命。**头晕、头痛**,睡眠障碍后往往会导致白天精神不振,头昏脑胀,头痛等。**影响工作、学习和生活**,失眠往往导致工作效率低,紧张易怒,心烦气躁,与周围人相处不融洽。青少年如果睡眠不足,会导致生长激素分泌不足,影响大脑和身体的发育。同时还会导致精力不集中,影响学习。长期的睡眠不足还会导致内分泌紊乱,植物神经紊乱,胃肠道功能紊乱等。

治疗睡眠障碍 只能靠安眠药吗

“睡眠不好,那就吃点安眠药”,这似乎已经成了很多人的思维定势。

市民谢先生今年50多岁,受失眠困扰已经3年多了,每天用安眠药来维持睡眠,而且药量也在不断增加,每天吃四颗安眠药,还只能睡两三个小时。日前,他来到丽水市第二人民医院就诊。

“他第一次来的时候,我就感觉他非常疲倦,眼睛红红的,黑眼圈特别明显。”市第二人民医院睡眠医学科副主任医师沈文婧对谢先生的印象非常深刻,根据她的判断,患者已经出现了药物的耐受情况。

在沈文婧的建议下,谢先生住进了市第二人民医院治疗。入院后,医生对谢先生进行了详细的病史采集、精神检查以及情绪、睡眠的客观性评估,针对他的情况,给与了对症的综合治疗。经过综合治疗,谢先生现在每天都能睡七八个小时,精神状况明显改善,连胃口也好了,体重增

加了15斤。

“临床经验表明,单纯的药物治疗并不能显著改善睡眠障碍患者的临床症状,实施综合疗法更有助于提高患者治疗有效性。”市第二人民医院党委委员、市睡眠医学技术指导中心常务副主任张岩介绍,睡眠障碍的影响因素复杂多样,市睡眠医学技术指导中心由睡眠医学科、睡眠障碍门诊及睡眠功能检查治疗室组成。经过多年临床实践,中心医疗团队探索出了药物治疗与物理治疗相结合,心理治疗与中医理疗相结合的特色疗法,一站式解决睡眠问题,切实为患者的睡眠及心理健康保驾护航。

目前,中心主要通过精神检查、相应量表检查及多导睡眠监测系统(PSG)对患者进行评估,确定诊断后,给予相应对症治疗,其中(PSG)是新引进的睡眠呼吸的监测仪器,可记录睡眠状态的多种生理信号,同时用红外视频同步记录接受检查者的睡眠过程,并进行综合分析,是很多睡眠障碍诊断的“金标准”。同时,中心专家还根据国际标准结合临床经验研发《睡眠日记》,它不仅是帮助大家了解自己睡眠情况的有效工具,还是失眠患者就诊时的一项重要辅助工具。

根据多导睡眠监测报告,医生可以为患者制定个性化治疗方案。借助穴位刺激仪、慢性小脑电刺激器、高频经颅磁刺激器、超低频经颅磁刺激器、脑涨落图仪、神经生物反馈仪、VR等仪器,中心可开展睡眠认知行为治疗、放松技术及正念冥想、催眠治疗、支持性心理治疗、家庭治疗、情绪自我管理、作业疗法、运动疗法、睡眠限制疗法及中医治疗(如:耳针、穴位贴敷、失眠推拿等)等多种治疗模式。其中,失眠症的非药物治疗,即通过睡眠刺激控制、睡眠限制及放松训练等来治疗失眠症,是中心的一大亮点。

“长期失眠将严重影响人们的生活质量和身心健康。”张岩提醒,若出现相关症状,需及时到专业医院就诊。



新闻链接

丽水市睡眠医学指导中心简介

丽水市睡眠医学技术指导中心挂靠丽水市第二人民医院,是丽水市睡眠健康咨询、睡眠障碍预防保健和诊治康复中心。设有睡眠门诊、睡眠实验室、睡眠心理测量室、睡眠心理咨询与治疗室、睡眠物理治疗区、睡眠VR治疗区等,并集医学心理科、呼吸科、神经科、耳鼻咽喉科、康复科、中医科等于一体。

中心拥有一支临床实践经验丰富的专业治疗团队,由睡眠专科医生、专科护士、物理治疗师、心理治疗师、心理咨询师等近40人组成;配有近红外脑功能定量成像装置、多导睡眠仪、超低频经颅磁刺激仪等仪器设备,为各种原因所引起的睡眠障碍提供全方位、多学科联合诊疗服务。

中心开放床位80张,为家庭式诊疗环境,运用药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医针灸推拿和中药相结合的综合诊疗模式,擅长诊治各种原因导致的失眠症,睡眠相关运动障碍、睡眠行为异常、睡眠增多症、睡眠呼吸暂停综合征等各种睡眠相关疾病。