

# 48天没睡着?其实是睡眠感缺乏

## 躺床上没一点困意,老伴去世后老太深受失眠困扰

“我就感觉自己浑身冒火,整宿整宿地睡不着。躺在床上就开始担心,今天能不能睡着?能不能眯一小会儿?”近日,在淄博市精神卫生中心,一名自认为连续一个多月没睡觉的睡眠障碍患者对记者说道。据了解,随着生活节奏的加快,失眠的人也越来越多。

本报记者 罗静

### 老伴去世后,经常整宿睡不着

今年58岁的李女士是淄博市精神卫生中心的一名社会志愿者。她在成为该中心的志愿者之前,曾是一名睡眠障碍患者。她说自己一度连续三四十个日夜不眠不休。

“我老伴去世之前,我的睡眠一直很好。基本躺床上三四十分钟就能睡着,一觉睡到天明,能睡六七个小时。像我这个年纪,能一觉睡六七个小时很不错了。”李女士说。然而,转折就在一瞬间发生,三年前李女士的老伴去世了。从那以后她就经常想念他,入睡之后常常半夜惊醒好几次。李女士在青岛定居的闺女了解情况后,就接母亲去青岛休养。

“那天我在火车站,上扶梯的时候,突然跌倒了。当天晚上我就失眠了,一直到凌晨两点,还没睡着。从那以后,我就整宿整宿地睡不着了。”李女士说,“每天我就感觉身上冒火,但我的体温并不高,就感觉自己很热,心跳很快,躺在床上也睡不着,一点困意都没有。”

### 一年间光药费就花了三万元

据了解,李女士的这种状况从2015年12月2日开始一直持续到2016年1月19日,前后一共一个多月的时间。“2016年1月份,我回淄博后就去了各大医院看病,光磁共振就做了三个,一天做检查就花了七千多。回家就吃药,中药、西药和补药,前前后后都不知道吃了多少了,光药费这一年就花了三万元。”

李女士介绍,刚开始,她一天吃一片镇静类的药片,还能打个盹,睡两三个小时。后来吃一片就不太管用了,就加了半片。但到最后,即使一天吃四片,她也睡不着了。除了药物治疗外,李女士还先后接受了按摩、针灸等辅助治疗手段,但她的失眠症状仍没有减轻。

后来,饱受失眠折磨的李女士养成了逢人就打听偏方的习惯。“路边看到一些老头老太太在那玩儿,我就过去先问问人家睡眠好不好。要是睡眠不好,我就问问他们怎么治疗失眠的这个毛病。”李女士介绍,因为担心治疗焦虑的药会影响身体健康,她后来改吃中药。在2016年这一年的时间里,她仅中药就吃了一百多服。“到现在,我家里还有三四十服的中药没吃呢。”

2017年春节期间,李女士从亲戚那儿了解到,她的一个熟人也饱受失眠的折磨,是在淄博市精神卫生中心治好的。于是,年后她也来到了淄博市精神卫生中心。

### 有时睡着了,只是自己没感觉到

据淄博市精神卫生中心的张勤峰医师介绍,李女士这种情况叫睡眠感缺乏,患有睡眠障碍。“她自己觉得没有睡觉,甚至觉得连续一个多月都没有睡着,但实际上并不是这样的。通过做脑电波等方式,我们都能检测出她睡着了,只是她自己没感觉到而已。”张勤峰医师介绍,他们曾经通过做标记的方式帮助李女士认识到自己有时候其实已经睡着了。

“在李女士进入睡眠状态后,我们在她皮肤上用毛笔画了个记号,等她醒来的时候,她还是认为她没有睡觉,但当我们把标号给她看了之后,她就认识到自己刚刚已经睡着了。因为如果是清醒的话,就会感觉到在皮肤上画记号。现在她感觉不到,说明她已经睡着了。”张勤峰说,“通过这种方式还能减少她对失眠的恐惧心理,让她心里更踏实点。”

张勤峰介绍,李女士的失眠症状除了单纯的睡眠障碍外,还可能跟她的家庭变故有关系。“越是想着失眠这个问题,她就越害怕睡不着。我们就帮助她做心理疏导转移注意力。而李女士又是一个热情的人,她在我们这儿主动帮助其他患者纾解心情,患者觉得她像个大姐姐一样可亲,都很肯定她。在这种良性循环下,李女士自己的症状也大大减轻。”据了解,经过一段时间的治疗,李女士已经可以一晚上睡六七个小时的觉了。



20日上午,在山东省立医院睡眠医学中心,不少患者在等待就诊 本报记者 陈晓丽 摄

■延伸调查

## 吃一把安眠药,还睡不上一小时

### 滥用药物只会让失眠越来越严重

3月21日是第十七个世界睡眠日。随着电子产品和社交网络的兴起以及工作压力的增大,越来越多人的睡眠正在被无情吞噬。在省城一家睡眠医学中心,每年因为睡眠问题就诊的就达4000人次,“睡个好觉”已经成了不少人的奢望。

本报记者 王小蒙 陈晓丽

### 失眠七年间 光中药就吃了一火车

“头疼得厉害,不管怎么折腾,就是没有一点睡意。”20日上午,在山东省立医院睡眠医学中心,58岁的张梅(化名)跟医生说了没几句,便忍不住双手捂脸开始掉泪。

20日凌晨四点半,张梅与家人特意从日照五莲驱车赶来济南就诊。2010年至今,张梅被失眠折磨差不多7年了。“刚开始天天午睡,有一阵发现躺半天就是睡不着,后来就不睡了。”而没过多久,她很快也失去了夜晚的睡眠。每天晚上最多能睡1个多小时,有时干脆一点也睡不着,睁着眼睛从天黑到天亮。

“现在头疼、腰疼、腿疼,浑身都没力气,记忆力也在衰退,什么事转身就忘。”19日晚,在收拾行李的时候,丈夫赵强(化名)多次提醒她要带好身份证,但到了济南发现她还是忘记带了。赵强说,妻子因为长时间睡不着觉,基本啥活也没法干了。

为了治疗失眠,张梅曾跑遍了省内大小门诊,综合性医院、精神病医院也去了无数趟。仅在2011年,光往当地医院就跑了30多趟。各种检查做遍了,也没发现任何器质性病变。“这些年,基本就没在家里多长时间,都是奔波在不同医院。”赵强说,妻子还曾多次住院治疗,最长的一次三十多天,不过也没见效。

就在10天前,张梅才刚刚停用安眠类药物,因为即便吃上一大把,也不能换来她一小时的安睡。“一天要吃二三十粒,最多时一天吃了37粒。”除了跑医院,张梅还会四处打听偏方,酸枣核、花生叶、柿子叶等所有听来的偏方都会尝试,这些年来光中药就吃了一火车之多。“前前后后花了十几万,我们也是没办法,有点有病乱投医了。”赵强说,妻子因为睡不着经常会胡思乱想,甚至有些想不开,曾经有段时间,自己

连续20多天寸步不离地跟着妻子,就怕发生意外。

### 省城一睡眠中心 一年就接诊四千名患者

“人的一生大约有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠障碍严重影响生活质量、身体健康甚至危及生命,而外在和内在因素导致的睡眠疾病有90多种。”山东省立医院睡眠医学中心副主任刘振华介绍,其中最常见的是失眠,睡眠呼吸暂停综合征在我国的患病率都比较高。

该中心成立三年来门诊量不断攀升。“前年接诊上千例睡眠障碍患者,去年门诊量飙升至4000人次左右。”刘振华说,睡眠障碍患者各个年龄段都会有,其中两个年龄段尤为集中。一是60岁以上人群以女性为主,另外一个便是青壮年人群,由于工作学习压力大,再加上喜欢熬夜等不良睡眠习惯,造成睡眠障碍。此外,70岁及以上的老年人也较多,因为伴随着年龄的增大,再加上多种慢性疾病,对睡眠需求减少,睡眠也会存在一定问题。

山东省千佛山医院临床睡眠医学中心神经内科主任医师唐吉友每次坐诊时,都会接到二十多位睡眠障碍患者的求助。“就诊者最小的不过十五六岁,有的彻夜睡不着觉,而有的则一晚上醒来三四次总感觉没睡着。”唐吉友说,从临床来看,入睡困难、浅睡眠和片段睡眠等睡眠障碍的发生率正在逐年攀升,人们的平均睡眠时间也在逐年减少。电子产品的普及和社交网络的兴起,正一步步吞噬年轻人的睡眠时间。

在国际上,因使用电子产品而耽误睡眠或睡眠过浅的现象被称为“垃圾睡眠”。根据中国医师协会发布的《2016中国睡眠指数》显示,23%以上的人有熬夜习惯。山东省精神卫生中心主任医师李万顺介绍,世界卫生组织对就医患者进行的一项调查表明,27%的人有睡眠问题,每年近8.6亿人患失眠抑郁障碍。中

国睡眠指数报告也显示,目前国人的睡眠指数得分仅为64.3分,2014年济南就被列入全国10大“失眠城市”。

### 仅5%失眠患者 会主动求医

不过,尽管睡眠障碍人群逐年增加,李万顺却发现,患者就诊率非常低,仅有5%的失眠患者会主动求医。而有的患者则因为害怕产生药物依赖,即使就医也不愿用药,或断断续续用药。“不少睡眠障碍是精神障碍的前兆,因为耻于谈病,怕被歧视,不少患者不愿求助精神科医生。”济南市精神卫生中心精神、心理专家赵常英在门诊中发现,单纯性失眠的患者几乎很少见,有睡眠障碍的人大都伴有焦虑和抑郁的情绪。而对于有精神障碍的患者来说,失眠只是一个症状,仅消除这个症状其实是治标不治本,还应进行抗抑郁和抗焦虑治疗。

与此同时,不少人对睡眠障碍的治疗也陷入了误区。“有的医生只知道开药却没有科学指导用药,也有一些患者自行服用安定药物,形成了药物依赖性失眠,导致失眠越来越严重。”唐吉友说,目前国内治疗失眠主要依靠药物,而像苯二氮卓类药物(安定)滥用现象则较为严重。

“想让失眠的人睡着很容易,开些药就行了,但这只能治标不治本,最重要的还是要找到失眠的原因,在源头上解决潜在的病因。”唐吉友说,睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科,涉及神经科、儿科、老年科、耳鼻喉科、精神科等,国内睡眠医学才刚刚起步,对于睡眠障碍的治疗还应进一步规范。

李万顺说,对于慢性失眠来说,首先要纠正长期存在、但意识不到的对失眠的错误观念、情绪和行为,建立信心,不要在睡前进行心理上的负面暗示。轻微的、短期的失眠不建议使用药物,严重的慢性失眠则应该在专家建议下,进行药物治疗。