

春满运河

全市“争先进位”当先锋



# 良好睡眠 健康同行

山东省戴庄医院睡眠医学科,一站式解决睡眠问题

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 郭纪轩  
通讯员 侯峰

“长夜漫漫,无心睡眠”。每晚都辗转反侧难以入睡,甚至彻夜无眠,睡一觉就像打仗,醒了就筋疲力竭……你的睡眠还好吗?3月21日是第22个世界睡眠日,今年世界睡眠日的中国主题为“良好睡眠,健康同行”。人的一生中大约三分之一的时间是在睡眠中度过,良好的睡眠是恢复体力、消除疲劳,改善精神、延缓衰老、维护机体平衡的主动过程。长期缺乏睡眠会导致精神状态不好,抗病能力下降,严重损害人的生长发育、认知功能、心脏功能、呼吸功能等。“睡眠”被称作“抵御疾病的第一道防线”,因此,提高广大人民群众对睡眠障碍的关注,宣传和普及睡眠健康知识,获得良好睡眠愈发重要。

结合多年临床实践,紧跟国内外先进的治疗理念和方式,山东省戴庄医院睡眠医学科自成立以来已陆续帮助众多患者重拾好梦。让我们跟随这些专业“睡眠守护者”的脚步,解密“睡眠”的那些事。



## 别再盯着失眠了,睡不好和睡不醒也不容小视

很多人以为打呼噜是睡得沉、睡得香,这其实是个误区,山东省戴庄医院睡眠医学科主任刘霞介绍,打呼噜又名阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(睡眠呼吸暂停综合征),其实是一种睡眠障碍,不仅可能增加夜间猝死的风险,还可导致白天嗜睡、乏力、注意力不集中、头痛等,以及高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,直接影响正常的工作和生活。

35岁的陈女士就是睡眠呼吸暂停综合征的受害者。她的爱人打鼾严重,且睡眠过程中常出现憋气情况,陈女士一方面被爱人的鼾声吵得睡不着,另一方面又担心他憋气时间太长发生猝死,所以每晚都不敢深睡,一直处于

浅睡眠,精神状态极差,严重影响了她白天的工作。

“打鼾只是睡眠障碍的一种,睡眠问题不仅会影响工作和生活,严重时甚至会危及生命。”刘霞表示,睡眠障碍是指各种原因引起睡眠觉醒的节律紊乱,而出现的睡眠质量异常,以及睡眠中行为异常等临床综合症,包含有几十种疾病。其中,最常见的睡眠障碍是失眠。临床常见的失眠形式包括入睡困难,入睡时间超过30分钟;睡眠浅、多梦等睡眠质量下降;夜间觉醒次数多于两次或凌晨早醒,存在次日感到头晕、乏力、精神不振等症状。

“但其实睡眠问题远不止‘睡不着’这么简单,‘睡不好’和‘睡不醒’也

同样不容小觑。”刘霞称,睡眠呼吸障碍、异态睡眠是“睡不好”的主要类型。睡眠呼吸障碍最常见的就是睡眠呼吸暂停综合征,最直观的表现就是打鼾和憋气,如不加以干预严重时可危及生命。而睡眠中下地行走、说梦话、坠床等看似不起眼的表现则可能是异态睡眠引起的。中枢性睡眠增多,如发作性睡病和周期性嗜睡则是“睡不醒”的两大类型。“很多人对睡眠健康的认识存在误区,其实判断睡眠质量一个很重要的标准是,是否影响第二天的生活,但不论哪种情况都应该引起足够的重视。睡眠障碍不仅会伴随着抑郁症等精神心理疾病发生,也是很多躯体疾病的诱因。”

## 一站式综合诊疗服务,“睡眠”加油站专业护航

导致睡眠障碍的原因有很多,如何能在短期内寻到病根,给予患者个性化的专业治疗才更见“真功夫”。为给睡眠障碍患者提供更好的诊疗服务,山东省戴庄医院开设了睡眠医学科,是集临床、科研、睡眠健康宣教于一体的专业科室,利用多导睡眠监测技术迅速锁定患者病因,并结合经颅磁刺激、脑电生物反馈的物理治疗,失眠认知行为治疗、药物治疗等方式为患者提供一站式综合诊疗服务。

目前,该科室主要收治各类睡眠障碍患者,如失眠障碍、发作性睡病、睡眠呼吸障碍、快速眼动睡眠期

行为障碍、不安腿综合征、周期性肢体运动障碍、镇静催眠药或酒精依赖等。“每种睡眠疾病的治疗方式都不尽相同,需要医生根据患者病情制定个性化治疗方案。”刘霞举例,睡眠呼吸暂停综合征可以通过手术治疗,或者佩戴呼吸机治疗;失眠除了药物治疗,还有专门针对失眠的认知行为治疗和物理治疗。

“门诊中遇到很多失眠的患者,认为失眠买点安眠药吃就行,没有治疗效果时就自己加量,最后不但失眠问题没有解决,有的甚至出现严重药物依赖。”对此刘霞强调,药物治疗应遵循个体化治疗的原则,需要根据失

眠的特点、患者年龄、躯体状况等选择药物,从最小剂量开始用药,一旦达到有效剂量后不轻易调整药物剂量,同时坚持稳定后逐渐减量的原则。

在日常生活中,想获得高质量睡眠要从多处着手,调整好心情、养成良好的作息习惯并搭配适量运动是关键。刘霞总结了“上、下、不、动、静”五点建议:即按时上床、按时早起、白天尽量不补觉、保持适量有氧运动、睡前多做静心练习。最后,她提醒大家,不要讳疾忌医,有了睡眠问题,只要及早干预并寻求专业帮助,这样才能重拾优质睡眠,享受美好生活。

编辑:李锡巍 组版:李腾 校对:孔媛媛

齐鲁壹点

累计下载量突破5000万+

## 壹点情报站

情报站“情报员”超过18万人,日均生产PUGC内容5000多条,已经成为山东最大的UGC聚合平台、山东最大的正能量挖掘和全网分发平台。

## “问壹点”栏目

“问壹点”栏目,上线专家超过1000名,包括壹点问暖、壹点问考、壹点问法、壹点问财等17个子栏目,为用户线上解决问题。

## 壹点号

壹点号汇集了来自山东以及全国的自媒体大V,目前已经入驻10000多个,包括个人号、党建号、政务号、教育号、企业号、健康号六大类,日均生产PUGC内容900多条。

## 壹点公益频道

壹点公益频道有5500个公益组织或个人入驻。

## 综合传播力

中央网信办《网络传播》杂志全国主流媒体APP传播力排行榜第二名,全国稿源单位移动端综合传播力排行榜第四名。

## 日均活跃

用户90万+  
山东最具影响力  
新闻客户端

