



# 十余年夜不能寐，她苦不堪言

## 山东省戴庄医院睡眠医学科精准治疗，助患者寻回久违的“好觉”

记者 郭纪轩 通讯员 侯峰

睡眠是人类不可或缺的生理现象，更是维持人体生命活动的重要生理过程，对于61岁的张阿姨来说，睡个好觉不容易。十几年来来的每一个夜晚，她都饱受折磨，不舒服的双腿，让她虽有困意却无法入睡。直到在山东省戴庄医院睡眠医学科系统检查和治疗后，造成张阿姨睡眠障碍的病因才浮出水面。3月21日是第23个“世界睡眠日”，今年的中国主题为“良好睡眠，健康之源”。山东省戴庄医院睡眠医学科主任刘霞提醒，关注睡眠就是关注健康，睡眠障碍并非小事，不论原因如何，一旦连续出现睡眠相关问题，就需要及时到专业医疗机构寻求帮助，通过精准规范治疗改善睡眠障碍，重获优质睡眠。

### 无处安放的腿 失眠病因难寻

“孙子都长大了，我现在经过治疗也能睡个好觉，以后终于能好好享福了！”初见张阿姨，她和老伴正收拾物品准备办理出院手续。虽然才61岁，但张阿姨满头的白发和消瘦的脸庞看起来让她“老了”许多，因为长期睡眠障碍造成的影响，还是在她身上留下痕迹。

张阿姨晚上和常人一样，在忙碌一天后也会产生困意，可从十几年前开始，一躺到床上准备入睡，她的两条腿就开始不得劲，不疼不痒，但是怎么放都觉得不舒服。有朋友告诉她这可能是缺钙，张阿姨便先后买了好几块钙片来吃，但都没什么效果，晚上依然睡不着觉，只好大半夜的在家里走来走去，不仅自己难受，家人也跟着睡不好。

“很多时候又累又困，可就是睡不着觉，精神状态都变得特别不正常了，暴躁易怒，对任何

事情都变得特别悲观。”这些年，张阿姨也去了很多医院检查，两条腿一切指标都非常正常，一次次的寻医无果，让她和家人身心疲惫。

渐渐的张阿姨开始恐惧黑夜，更恐惧仿佛无处安放的双腿，“觉得这世间最可怕的折磨也就不过如此。”张阿姨坦言，随着双腿不适感越来越严重，她开始大量服用安眠药，有时更急得不断被迫敲打双腿，试图减轻痛苦，可依旧没有效果。

在尝试了许多“怪招”后，她发现用两个塑料袋包住双脚会好受一些。从此，她每天晚上便有了个“怪癖”，先用塑料袋紧紧包住脚，再吃上几粒安眠药，但即便如此，张阿姨每天也只能睡四五个小时，给身心健康带来了巨大危害。

在张阿姨家人印象中，她是一位善良、负责、任劳任怨的妻子、母亲、婆婆，因为儿女工作繁忙，她一人扛起了照顾两个孙子的重担。现在大孙子已经上了初中，本应终于可以享受幸福晚年

生活的她，却被日渐严重的睡眠障碍所折磨，让家人都十分担心自责。

### 三位一体治疗 拒绝药物依赖

“造成张阿姨双腿不适的，其实是一种名为‘不安腿综合征’的神经系统感觉或运动障碍性疾病，患者用塑料袋包住脚的行为只是一种心理安慰，并不能真正解决问题。”为其接诊的主治医师寻亚诺表示。

睡眠障碍不只是简单的夜间没有睡意可以概括，失眠障碍、睡眠呼吸障碍、快速眼动睡眠行为障碍、不安腿综合征、周期性肢体运动障碍、发作性睡病、精神障碍伴发失眠、磨牙症、镇静催眠药物依赖等都属于其范围，需要在专业的睡眠医学科室接受系统检查和治疗才能真正达到获得健康睡眠的目标。

作为集规范评估、诊断、治疗为一体的综合性睡眠障碍诊疗平台，山东省戴庄医院睡眠医



山东省戴庄医院帮助患者重获优质睡眠。

学科力量雄厚，拥有一支包括资深精神专科医师、心理治疗师、康复治疗师等在内的高学历、高素质、高服务质量的专业技术人才团队，旨在多方面、全方位地为睡眠疾病患者提供规范诊断、治疗及康复。尤其是科室采用的心理治疗、物理治疗、药物治疗三位一体的综合性个体化治疗，避免了因单一药物治疗带来的药物依赖等副作用。

“能否得到科学的治疗对睡眠障碍患者而言十分重要，一些非药物治疗方式如心理治疗等，还需要在广大睡眠障碍患者中普及。”刘霞坦言，其中失眠的认知行为治疗是被国际上公认的一线抗失眠治疗方式，该院睡眠医学科更是开展了个体心理治

疗、个体催眠治疗、团体心理治疗、团体催眠治疗、冥想治疗和舞动治疗等多种心理治疗方式，为患者提供心理帮助，加以正向引导，减轻不良情绪，从而消除睡眠障碍症状。

刘霞表示，重视睡眠健康，提升睡眠质量，是保证身心健康的基石。良好的睡眠除了可以消除疲劳，使人产生新的活力外，还与提高免疫力、增加抵抗疾病的能力有密切关系。而睡眠障碍早发现早治疗是关键，如果您或家人存在睡前双腿不适、睡觉打鼾、憋气、失眠、多梦以及白天嗜睡、日间工作学习能力下降等问题，应尽早到睡眠医学科进行多导睡眠监测及系统治疗，防患于未然，尽早摆脱睡眠的那些苦恼。

齐鲁壹点

累计下载量突破6700万+

6700



万

日均活跃  
用户118万+  
山东最具影响力  
新闻客户端

壹点情报站

情报站“情报员”超过22万人，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12000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。

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。

壹点公益频道

壹点公益频道有6200+个公益组织或个人入驻。



截至时间：2022年12月31日