

## 【关注睡眠健康】

睡觉,听起来像一日三餐一样自然。世界卫生组织更将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。然而,对于睡眠障碍的人来说,失眠之痛如钝刀杀人,无法言说。这是一个被“失眠”频频光顾的时代。世界卫生组织调查显示,全球约有29%的人存在各种睡眠问题。有医生介绍,我国居民睡眠障碍的患病率高达42.7%。好睡眠俨然成为现代都市生活的“奢侈品”。能吃是福,能睡也是福。今天,我们与“失眠”这位老朋友好好聊聊。



# 睡不着

本报记者 徐洁  
见习记者 陈晓丽

## 失眠,请对号入座

人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过,由此推断,拥有好睡眠的人至少幸福了三分之一的人生。然而,越来越多的人感到睡得香,睡得足却不那么容易。

**病例一:**张雷,男,25岁。第一次失眠是临近高考的时候,当时没有治疗,考完试就好了,工作半年后他决定辞职考研。“女朋友已经考上研究生了,我压力特别大,觉得如果考不上,她以及她家里会瞧不起我。晚

上我整宿睡不着觉,胡思乱想,白天学习效率很低,脑子累。”

山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友说,失眠症以病程长短分为适应性失眠与慢性失眠,前者最长不超过4周,多是由于兴奋后应激引起,比如学生在考试或运动会前,当应激源消除或适应后就能恢复正常,后者超过6个月以上。这位患者的失眠由应激事件引起,压力过大所致,应心理疏导治疗,辅以抗焦虑的药物。

**病例二:**刘淑惠,女,53岁。老公特别喜欢出去打牌,有一次我看到他打牌时碰了一个女的一下,这个女人是寡妇。之后,每当想起这一场景就焦虑。我不让老公出去打牌,但

他不听劝。我们结婚20多年了,彼此了解,我明明知道他俩没有特殊关系,但他一出去打牌,我就烦,烦得整宿睡不着。

山东省精神卫生中心主任医师杨晓东说,这类患者本身没有器质性疾病,生活或工作中的应激事件,如夫妻关系不和、压力大,引起睡眠不好。如果应激事件持续存在,就会一直睡不好,日积月累变成慢性失眠症。他建议,刘女士应首先想办法化解夫妻矛盾,夫妻关系缓和了,睡眠自然就好了,可以暂时使用安定类药物,但不能根治失眠,长久服用还可能形成药物依赖。

**病例三:**王东,男,45岁。最近一段时间总是失眠,每天晚上经常凌

晨两三点还睡不着,以前我的睡眠从来没出现过问题。去医院查来查去身体也没得什么病。医生问我生活有什么变化,我觉得一定要说有啥变化,就是最近每晚吃个海参。

山东省中医院神经内科副主任医师滕晶说,海参属于热性很大的补品,每天晚饭都吃,会导致晚上睡觉时肠胃还在运作,体温也会有所升高,肌体就会很难入睡。

“药物和饮食都是导致失眠的重要原因,服用含兴奋剂和激素的药物,晚上喝茶或咖啡,都会失眠。”滕晶建议,晚饭宜偏清淡,饭后也不要食用高热量高脂肪的食物。(应受访者要求,患者为化名)

(下转B02版)