



与“失眠”好好聊聊

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,对于有睡眠障碍的人来说,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。

本报记者 徐洁 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,以前睡眠从来没出现过问题。去医院查来去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,晚上喝浓茶或咖啡,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)

睡不着常由身体疾病引起

睡眠可以帮助人消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、延缓衰老,对孩子而言,生长激素在持续的睡眠中维持较高水平。因此,一夜好觉,满血复活,儿童的生长发育过程更离不开睡眠。许多研究资料表明,长寿老年人几乎都有质量良好的睡眠。

目前已明确与睡眠障碍相关的疾病多达80余种。睡眠障碍属于慢性病的范围,可导致血氧含量下降,内分泌紊乱,并可引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肾损伤等多种疾病,是人类健康的潜在杀手。在睡眠障碍中,以失眠和睡眠呼吸障碍类最为普遍,这两种疾病均影响人们的睡眠时间和睡眠质量。

一天,两天睡不着不叫“病”,界定失眠有医学标准。山东省千佛山医院主任医师唐吉友说,一般认为,从上床躺下入睡时间超过30分钟,每个周至少有3个晚上如此,同时,白天有头昏脑涨,嗜睡、乏力等症状,才能称为失眠。

“在门诊中,我碰到过一些长年失眠的中老年人,存在失眠问题已经长达三四十年来,非常痛苦。”唐吉友说,近年来,在他接诊的病例中,不仅有面临激烈竞争压力的中青年人,甚至中小学生们也成为其中一员。

然而,睡眠障碍往往不是一个单纯的心理问题,经常由精神疾病、身体疾病引起。

3月13日,60多岁的韩女士来到山东省精神卫生中心主任医师杨晓东的诊室。韩女士的丈夫说,老伴整宿睡不着觉,一直在翻身,白天吃饭没食欲,话特别少,表情呆滞,走路不稳,人都不愿意见了。以前会做多样的饭菜,现在基本都忘记

怎么做了。韩女士患有糖尿病,长年服药,去年4月又被诊出重度精神抑郁。

杨晓东说,糖尿病人通常会伴发精神障碍,继而引起睡眠障碍。这是由于糖尿病是一种慢性代谢性疾病,长期的高血糖会导致神经系统功能紊乱,造成患者情绪不稳定、焦躁、抑郁,睡眠障碍也随之发生。

引起睡眠障碍的身体原因还有很多,患有心脏病、哮喘、关节炎、骨关节病、肠胃病、高血压、外伤等都可能引发失眠。杨晓东说,有的治疗哮喘、高血压等疾病的药物也会导致失眠,比如含有“利血平”成分的降压药,长期使用将耗竭大脑神经递质,引起抑郁,继而导致睡眠障碍。他建议有类似情况的病人找主治医生开可替代的药物,或者相应病情缓解后减量服药,失眠症状自然就好了。

此外,睡眠环境不佳或发生变化也会影响睡眠质量。例如,乘坐汽车、船、飞机时睡眠环境变化,睡眠环境过于嘈杂,夏天过热,蚊虫叮咬,冬天过冷等,都是影响因素。

睡眠的几个误区

目前,我国人群阻塞性睡眠呼吸暂停综合症的发病率为3%左右,已严重影响人们的睡眠质量。你是否鼾声如雷,醒来后又感觉疲惫不堪,白天总打瞌睡,甚至你的伴侣发现你睡觉时有呼吸暂停甚至窒息的现象?如果答案是肯定的,那么很有可能是患上睡眠呼吸暂停综合征了。

法国《健康》杂志日前刊文指出,偶尔打鼾且鼾声均匀,对人体的确没有明显的不良影响,但如果在睡眠中,打鼾多次引起呼吸暂停,且每次暂停时间超过一定时间,就属于典型的睡眠呼吸暂停疾病,容易诱发高血压、心脏病、糖尿病等多种并发症。

“打鼾在很多人看来都

不是病,其实常致人们夜间睡眠处于低氧、觉醒以及睡眠结构紊乱状态,影响睡眠质量,工作时则容易导致注意力难以集中,疲劳嗜睡,警觉下降,反应迟钝,感觉和控制能力下降。”唐吉友说。

有专家指出,患有睡眠呼吸暂停综合症的司机发生交通事故的几率是正常人的7倍,甚至将其与酒后驾车的危险性相提并论,认为患有睡眠呼吸暂停综合症的司机应当就医。今年3月21日,我国睡眠日主题为“健康睡眠,平安出行”。

唐吉友说,打鼾多由呼吸道狭窄所致,肥胖、脖子短的人容易打鼾,经检查咽喉部畸形的病人可进行手术治疗,一般以使用呼吸机等保守治疗的方法,程度轻的鼾症病人戒烟后,加强体育锻炼、减肥后就会好了。

睡觉前玩会儿手机、上网聊会儿天,似乎正成为人们的通病。唐吉友认为,这是很坏的睡眠习惯,卧室就是睡觉的地方,也不要把工作任务带到卧室完成,同时,保持规律的睡眠习惯也很重要,“白天随意躺在床上是个很坏的习惯,到了晚上该睡觉的时间身体的睡眠驱动力就会减弱。”

“年轻人总是喜欢晚上熬夜,早上不起,容易造成睡眠规律的紊乱。偶尔一两次没关系,如果长此以往,就会改变人体生物钟,这时再想纠正就很难了,最后就会出现失眠等问题。”唐吉友说。

长期失眠对人体与精神的损害不言而喻,但睡眠时间绝不是越长越好。

杨晓东说,一般来说,一个健康的成年人每天保证7-8小时的睡眠就足够了,而且人与人之间有个体差异,每个人所需要的睡眠时间也不同,即使晚上睡眠时间短,第二天起床后精神饱满,不感到困倦,就表示睡好了,有的人过分关注自己的睡眠,反而产生焦虑影响睡眠。



养生堂

本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中眩晕方向学术带头人。主攻中眩、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话眩晕之十五:耳石复位治疗眩晕,有效吗?

很多眩晕的朋友发病有着鲜明的特点:起床、卧床、转头、回头、仰头的时候出现头晕甚至眩晕。持续的时间也不长,几十秒到几分钟,但几乎每天都犯,严重影响工作和生活。找医生看,按颈椎病治,没有效果;按脑供血不足治,服活血化淤药物,也没有明显的效果。真的不知道怎么办才好。有的朋友因为眩晕久治不愈,总觉得自己得了什么大病,都焦虑抑郁了!

之前我们说到,这种与位置有关的一过性眩晕,并不是颈椎病或者脑供血不足引起的,而是一种叫做“耳石”的东西,在内耳淋巴液中乱动,导致我们的大脑里出现了运动幻觉,因此就眩晕了。

正常情况下,耳石是固定在内耳的耳石器椭圆囊和球囊的壁上,它感受着我们的运动和平衡,并把它转化成神经信号,传到我们的大脑,这样我们人体就能感知自己所处的位置,周围环境的运动等情况。当各种原因导致耳石脱落下来,掉到了内耳的淋巴液中,它们就会随着淋巴液的流动不停地漂浮,发出很多错误的信号:外面的环境本来没有动,我们的大脑得到的信息却是动了,那么我们就感觉晕了,周围的东西转了。当头位静止时,耳石也是安静的,我们就不晕。

一种理论的产生一定要有疗效来验证。既然是耳石脱落了导致的眩晕,那么让耳石回到原来的地方,不就可以不晕了吗?那么,试试耳石复位吧。

近一个世纪以前,Dix与Hallpike两位医生发现特殊的体位可以诱发眩晕,同时伴有眼球特殊的转动。随着时间的推移,医学界把这种体位诱发试验称为,Dix-Hallpike体位诱发试验,来诊断耳石性眩晕。内耳每侧各有三个相互垂直的半圆形结构,叫做半规管。由于重力的作用,耳石大部分掉落到后半规管中。Dix-Hallpike体位诱发试验就是用来检查后半规管中有没有脱落的耳石的。根据眩晕发作的时间、眼球不自主转动的方式,我们就可以判断是不是耳石脱落了,脱落到哪个半规管了。

一位名叫Epley的医生根据半规管的位置和形状,发明了一种让脱落的耳石回到原来的地方(椭圆囊、球囊)的方法,就是让病人的身体在医生的帮助下按一定的方向翻滚,让耳石随着重力的作用按特定方向流动,最后回到椭圆囊、球囊中。

因此,如果用Dix-Hallpike体位诱发试验发现有耳石脱落,确诊眩晕为耳石症,我们就可以用Epley法进行复位。临床应用中疗效确实神奇,一次复位,80%的眩晕症状消失。一般病人只需要1-2次复位就可以完全治愈,难治性的眩晕可能需要多次复位。当然,随着医生对这个疾病认识的深入,针对不同位置的耳石,不同情况下的复位还发明了其它的方法。中国传统医学博大精深,我们除了应用Epley法等现代手法进行复位,还结合中医针灸理论,创新“浮针扫拨颈夹脊穴”等具有中国特色的方法,使耳石性眩晕的治疗更加完备,这也是我们眩晕疾病疗效看起来特别神奇的看着家本领。