



# 健康台州

## 温暖康复路⑨

# 睡不好?先调“心”

拥有一副健康的身躯,意味着身体健康、“精气儿”十足。良好的睡眠是维持正常精神状态的保障。但如今,快节奏的生活方式,让许多人饱受来自睡眠异常引起的困扰。

白天嗜睡、夜间通宵不眠;睡眠倒错,睡觉时高声打鼾;频频从恶梦中惊醒,自感整夜都在做梦……持续的睡眠问题不仅影响身体健康,还会对人的心理、情绪都造成不良影响,甚至增加患癌风险。该如何摆脱睡眠困扰,恢复正常生活呢?

3月21日是世界睡眠日,记者采访了台州恩泽医疗中心(集团)恩泽医院睡眠中心副主任医生罗遐杰,为大家解析关于“睡眠”的那些问题。

### 失眠首选心理治疗

睡眠问题的一大现象是“失眠”。“失眠是睡眠障碍的其中一种表现形式,有些人会感到头痛、精神乏力、情绪不佳及注意力不集中,继而在晚上睡觉时出现难以入睡、维持睡眠困难、过早或者间歇性醒等症状,严重的甚至可能影响到正常社交活动。”罗遐杰介绍,很多情况下,失眠的发作往往与心理因素有关,环境的改变、家庭的变故、生活上的压力、对未知疾病的恐惧等,都有可能是导致失眠的刺激条件。

椒江的王女士,产后失眠一年多。每天晚睡早醒后,她都会觉得心情烦躁,胃里翻江倒海直犯恶心。面色蜡黄、形体消瘦,脸上严重的黑眼圈和眼袋,记录了这位年轻妈妈与失眠“搏斗”的结果。

女儿的出生,成了王女士生活中“噩梦”的开始。她开始尝试吃安眠药,一段时间后却始终不见好转。失眠的症状严重影响家庭生活,导致她连基本的家务活都完成不了。

### 鼾声如何“消除”

对待失眠,学会控制、疏导、转化负面情绪和正面情绪,保持精神舒畅是关键。那么,一些无法用情绪控制的睡眠问题,又该如何解决?

来自路桥的老叶,十多年来一直改不掉打鼾的习惯。这几年发福变胖以后,打鼾的症状就更厉害了。

每到半夜,老叶经常是鼾声如雷,声音忽高忽低,偶尔还会出现长时间的呼吸停顿。一天夜里,家人发现老叶打了几声呼噜后,突然不自主地挣扎了片刻,随后呼吸声戛然而止,停了一两分钟后突然出现高亢的鼾声。一摸身上,全是汗。

这样的症状,一直持续到第二天天亮。早上醒来后,老叶感觉喉咙干得厉害,喝了很多水还是不解渴。与此同时,他的脑袋一直昏沉沉的,白天在家看电视、外出开车或跟人聊天时都会突然睡着。

就诊时,罗遐杰为老叶安排了睡眠监测检查。结果显示,老叶晚上的氧饱和度

“很多人睡不着时,习惯服用安眠药,其实只是治标不治本。”罗遐杰表示,要治病不能本末倒置,失眠只是表象,如果不能“去根”,只会导致症状久治不愈,因此心理治疗是康复过程中最关键的一步。

“要想拥有良好的睡眠质量,最重要的一点就是调整心态,不要把睡眠当作任务。”罗遐杰告诉记者,在对患者进行失眠康复的过程中,医生看重的是沟通和疏导。

“一般来说,我们会建议患者睡前听一些舒缓的音乐,通过音乐对人体的影响,协助他们在焦虑、不安的情绪中达到生理、心理上的疗愈,同时,通过音乐旋律对中枢神经系统的影响,达到调节机体的目的。”罗遐杰介绍,针对一些失眠比较严重的患者,目前医院还配备了专业的生物反馈治疗、经颅磁治疗仪器,利用脑电刺激达到放松肌肉、缓解疲劳、稳定情绪、精神放松的作用,以改善睡眠。

最低时只有25%,是典型的“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”。

“这也是他白天精力差,嗜睡明显的原因之一。”罗遐杰介绍,像老叶这种情况,饮食不定、长期通宵熬夜、肥胖、内分泌紊乱等,都是睡眠呼吸暂停综合征的主要诱因,严重影响了他的睡眠质量。由于夜间睡眠片段化,深睡眠减少,身体得不到充分地休息,因此,老叶第二天晨起后才出现了口干、头痛、打瞌睡的症状。

“打鼾会干扰人的正常睡眠结构,造成睡眠过程中频繁的微觉醒,这些微觉醒在不知不觉中‘偷走’了真正睡眠,让你睡了大量的‘假觉’。”罗遐杰说,除了造成睡眠不足、精力不济以外,打鼾还可能引起心律失常、易诱发或加重高血压、糖尿病、颈椎病等,或者导致血压血糖不易控制,增加心梗、脑梗风险,长此以往,可能导致急性心肌梗死甚至猝死。

### 无创呼吸机康复治疗

针对老叶的病情,罗遐杰给他安排了无创呼吸机康复治疗。

“无创呼吸机的作用原理,是在患者睡眠时将一个特殊的面罩,通过头带固定在鼻部或口鼻部,机器通过管道向上气道输入高速气流,在气道内形成正压,防止患者睡眠时上气道软组织塌陷,从而维持呼吸道的通畅,消除鼾声。”罗遐杰说,康复治疗的第一晚,效果就非常明显,陪伴了老叶十多年的呼噜声基本消失了,夜间的缺氧症状也有了明显的改善。按他自己的话来说,“晚上不出汗,白天也不口渴了,脑袋从来没有这么清爽过。”

第一阶段的睡眠康复治疗,让老叶体会到了前所未有的“身体快感”。但罗遐杰还是提醒他,无创呼吸机康复治疗,就像高血压患者需要按时、规律服药一样,要坚持,尤其是在康复初期,每天晚上都要严格遵照医嘱进

行使用。

此外,还要注意生活方式的调节。这其中,罗遐杰强调了适当运动以及规律饮食的重要性。增强体育锻炼,保持良好的运动习惯,饮食上避免不良嗜好,尤其是不要在傍晚以后饮酒、抽烟,睡前尽量少看电子产品等。

“对于老叶这样的患者来说,适当减轻体重也非常重要,明显减重可以帮助他更好地改善打鼾和呼吸暂停症状,待身体情况好转后,就可以脱离呼吸机了。”罗遐杰表示,在睡眠康复的过程中,家人也要给予一定的关心与安慰,帮助患者消除顾虑、安定情绪。在睡觉前,睡眠障碍者可以进行一定的松弛训练,例如安静平卧、调匀呼吸等,同时逐次放松全身各个部分的肌肉,这可以使患者的警醒水平下降,缩短入睡潜伏期,改善睡眠质量。

记者 王怡/文 陈静/版式

