

生病、受刺激、生活变化…… 都可能引来这个健康“杀手”

做了心脏手术后开始睡不好、退休后经常半夜醒来、因为父亲高位截瘫陷入睡眠紊乱、被查出肺结节后总难以入睡……近年来，宁波大学附属康宁医院（以下简称“康宁医院”）睡眠诊疗中心接诊的失眠症患者越来越多，他们失眠的原因各不相同，遭受的痛苦却大同小异，一些患者由于症状严重、不堪折磨，只能选择住院治疗。

“人一生大约有三分之一的时间用来睡眠。”康宁医院睡眠医学科主任刘之旺表示，失眠作为一种常见的睡眠障碍，对身心健康的危害不容小觑，亟需引起更多的关注和重视。



一向没有睡眠问题 竟也被失眠找上

“医生，我去年下半年做了一个心脏瓣膜手术，然后就开始失眠了。现在老是担心睡不着，即使睡着了也要做很多梦，而且容易醒，白天还总感觉浑身乏力……”

近日，40多岁的陆先生（化名）在互联网医院上发起了在线问诊，接诊他的刘之旺通过一番详细沟通得知，陆先生受到失眠问题困扰已经有好几个月，起初是由躯体疾病诱发失眠，后来则因为对睡眠太过关注，导致失眠愈演愈烈。由于害怕吃药，他一直不愿就医，直到失眠已经严重影响他的生活、工作，他才开始咨询医生。

根据陆先生所述，他家庭条件好，平时没啥烦恼，在查出心脏病之前，生活一直特别规律，平时也经常运动，睡眠一向很好。所以，他怎么也想不到，自己有一天竟然会被失眠问题找上。

刘之旺介绍，很多因素都可以导致失眠问题，通常可将这些因素归为素质因素、诱发因素、维持因素三类。素质因素包括遗传因素、性格因素等，是失眠的第一大因素。诱发因素主要是生活中的一些重大事件，比如身患重病，或者家庭、工作、学习中的一些严重变故。维持因素主要指向患者的行为和认知，比如其生活习惯、行为模式、睡眠认知等。

就陆先生而言，他持续了数月的失眠也有与之对应的素质因素、诱发因素、维持因素。首先，他的性格其实比较敏感，容易因为生活变故产生焦虑情绪。其次，在被查出心脏病后，身体的不适成为了他失眠的明显诱因。而在出现失眠后，他每天都担心自己能不能睡好，觉得一旦睡不好身体就会垮掉，对睡眠的认知存在很多偏差，导致失眠问题非但无法缓解，反而不断加重。

“除了对睡眠的认知存在偏差，这位患者对睡眠相关治疗的认知也存在偏差。他总以为看了医生就要吃药，其实，失眠症到底需不需要吃药，还要根据详细评估才能确定。即使需要吃药，我们也会为他尽可能避开他所担心的药物副作用、药物成瘾等问题。所以，我认为要解决他的失眠问题，第一步是要改变他的认知。”刘之旺说。

接受综合治疗后 睡得着也睡得好了

事实上，很多失眠症患者都和陆先生一样，认为只有吃药才能缓解失眠。刘之旺表示，失眠的治疗可以分为药物治疗和非药物治疗，其中，非药物治疗又包括了心理治疗、物理治疗以及一些辅助治疗的手段。也就是说，失眠并非都要吃药。

据介绍，药物治疗一般就是指通过镇静安眠药物来缓解失眠。心理治疗主要是认知行为治疗，包括睡眠卫生健康教育、认知疗法、睡眠限制、刺激控制、放松疗法等。物理治疗包括经颅磁刺激治疗、光照疗法、高压氧疗法等。

“通常而言，我们会结合药物、心理、物理等各种疗法，采取综合干预的治疗方式。其中，第一步要做的就是心理治疗，当心理治疗没有效果时，再联合药物治疗和物理治疗等其他方式。”刘之旺表示，通过综合干预，大部分患者的失眠症都能得到缓解。

年近60岁的赵阿姨（化名）以前从事管理岗位，工作忙碌而充实，退休后清闲了下来，整个人若有所失，这让她开始出现了失眠，经常半夜醒来，甚至整夜睡不着，情绪也变得异常焦躁，还相继出现了胃口不好、恶心、心慌胸闷等一系列躯体症状。每当出现了一种躯体症状，她就去综合医院找对应科室就诊，但健康状况仍然变得越来越糟。经人推荐，她最终来到康宁医院就诊，并住进了睡眠病区。

“她的‘病根’在睡眠上，没有解决失眠问题，躯体症状肯定好不了。”刘之旺介绍，在赵阿姨入院后，睡眠团队根据她的情况为她制定了详细治疗方案，采取了心理治疗、物理治疗、药物治疗等疗法相结合的综合干预方式，经过半个月的住院治疗，赵阿姨的失眠症状明显缓解。

“我现在状态很好，入睡没啥问题了，睡眠质量提高了，白天的精神状态也比以前好多了。”在最近的一次电话随访中，赵阿姨高兴地告诉刘之旺，自己已经把睡眠药物停了。

及早干预很重要 失眠症诊治不容耽搁

刘之旺表示，和很多躯体疾病一样，失眠症的诊治同样不容耽搁。“我们接诊过很多患者，失眠症状出现几十年了才来看，这时候他们的病情已经变得非常复杂，因为如果失眠持续很多年，易诱发高血压、冠心病、肠胃疾病、内分泌疾病、免疫功能下降等问题，让治疗变得更加棘手。”

医生表示，如果在正常的睡眠环境和睡眠条件下，出现了入睡困难、易醒、睡眠质量差等症状，导致疲惫不堪、情绪烦躁、注意力和记忆力下降等问题，明显影响了白天的生活、学习、工作等，那就很可能是患上了失眠症，这时候就要尽快就医，只有早诊断早干预，才能取得更好的治疗效果。如果对失眠症不以为意，很可能让急性失眠演变成慢性失眠，从而增加治疗难度。

刘之旺提醒，要想远离失眠问题，就要保持一个良好的生活方式，规律作息习惯，按时上床，按时起床。同时，日常要注意运动，并且要避免一些不良的生活习惯，比如睡前喝咖啡、饮酒或不停刷手机、打游戏等。此外，要积极学习一些睡眠卫生知识，树立正确的睡眠认知，出现失眠症状后也千万不要乱吃药，以免适得其反。

躺下就感觉好多蚂蚁在腿上爬行 中年女子遭遇“鬼捉脚”？

这半年来，45岁的李女士每晚躺下就感觉好多蚂蚁在自己的双腿爬行，又麻又痒，好像碰到“鬼捉脚”一样，根本睡不好觉。究竟是什么动了李女士的腿，让她产生了这种奇怪的症状呢？

详细检查找到“元凶”

大概半年前，李女士开始出现入睡困难、醒后难眠的情况，几乎每晚只要安静躺下就感觉双下肢痒麻难耐，下床活动一下会好转，再次上床后又会重新出现。在整夜的睡眠中，她会反复醒来，到了早上，两只脚又软又酸又累，整个人昏昏沉沉，提不起精神，严重影响白天的生活和工作。

经人介绍，近日她来到宁波市中医院脑病科的睡眠障碍门诊求助。接诊她的戚锡铅医师经过详细问诊和临床评估，考虑是不宁腿综合征。

问诊发现，李女士近年来工作压力较大，常常加班至深夜，饮食也不规律，经常忽略早餐。此外，她还提到自己经常感到疲劳，且睡眠质量不佳。这些线索让戚医师意识到，不宁腿综合征可能与李女士的生活方式有关。血液检查结果提示李女士体内铁含量偏低，多导睡眠监测期间，双腿有周期性肢体运动指数增高。心理评估结果显示，存在一定的焦虑情绪。戚医师最终确诊李女士患的是不宁腿综合征，并伴有一定的焦虑情绪。

针对李女士的病情，戚医师制定了综合性的

治疗方案。除了补充铁剂以纠正铁含量不足外，还增加了中药汤剂、足底艾灸、重复经颅电刺激等辅助治疗，同时进行心理疏导，缓解焦虑情绪。

在此期间，戚医师提醒李女士要调整生活方式，保证充足的睡眠时间和规律饮食，同时适当进行运动以增强体质。

经过精心调治，李女士的病情逐渐好转，不宁腿症状逐渐减轻，睡眠质量也得到改善，焦虑情绪也有效缓解。

这些措施可有效干预和治疗

据戚医师介绍，不宁腿综合征是睡眠障碍门诊常见的病症，它是一种主要累及腿部的神经系统感觉运动障碍性疾病，一种与睡眠相关的中枢神经系统疾病，在各年龄段皆可发病，但多见于中老年人。主要表现为强烈的双侧对称性腿部异常感觉感，如痒、麻、疼痛、蚁行感等，腿动不安，夜间常见肌肉抽动。

需要注意的是，这类疾病往往有家族史。另外，有许多疾病也会合并不宁腿综合征，最常见的有尿毒症、帕金森病等，还有一些免疫方面的疾病，如类风湿关节炎，以及周围神经炎、糖尿病等引起的下肢血管疾病等。缺乏一些营养元素，如铁、叶酸、维生素B1或怀孕的人也可能出现不宁腿综合征。

戚医师表示，不宁腿综合征虽然症状严重且难以捉摸，但通过合理的治疗和管理，可以有效控

制症状，生活质量也可得到显著提高。

首先，从日常生活着手改变：保持良好的睡眠卫生习惯，建议患者每天同一时间入睡，睡前洗澡或用温水泡脚，按摩小腿肚，避免摄入咖啡因、能量饮料、尼古丁、酒精等刺激性物质等，渐进式有氧运动训练被认为是有效的改善方法。饮食方面，患者应注意均衡饮食，多食用水果蔬菜等易消化、富含维生素的食物。对于因缺铁而患病的患者，应多进食含铁食物。

其次，要纠正可能导致不宁腿综合征的原发病，如贫血、甲状腺功能减退、糖尿病等。这些疾病的控制对于缓解不宁腿综合征的症状至关重要。

第三，要避免使用可能诱发不宁腿综合征的药物，如多巴胺受体拮抗剂、抗组胺药、抗抑郁药、钙离子通道阻滞剂等。在药物使用上，患者需要在专业医生的指导下进行合理选择。

第四，采用中药内服、中医综合治疗等中医手段，可获得理想的成效，并且无明显毒副作用、无药物依赖。

另外，物理疗法和针灸疗法也是治疗不宁腿综合征的有效手段。物理疗法包括重复经颅电刺激、穿戴气动压缩装置、近红外光照疗法、振动垫等，这些治疗可以不同程度地改善临床症状、夜间睡眠质量和缓解情绪障碍等。针灸法则可以改善患者的症状和睡眠质量，取穴主要为合谷、太冲、足三里、三阴交、阳陵泉等位置。对于妊娠期妇女和儿童患者，首选非药物治疗。 本版据宁波晚报