

岛城这个失眠门诊 老年人就诊比例更高

市妇儿医院麻醉科主任医师陈兰凤：难治性失眠及抑郁相关性睡眠障碍，需采取科学系统的干预方案

□记者 张莉莉 通讯员 张云 文/摄

晚上本应是休养生息、为体力充电的时候。可一到晚上，市民王先生就十分焦虑，困扰他的罪魁祸首正是失眠。“我现在要吃3颗安眠药才能入睡了。”王先生苦笑着说，如今连睡个好觉都成了奢望。

舟山市妇女儿童医院麻醉科主任医师陈兰凤表示，长期失眠可能引发抑郁、焦虑等精神心理疾病，甚至增加心脑血管、代谢性疾病的风险，严重影响生活质量和工作效率，“对一些顽固失眠患者来说，需要及时采取科学系统的干预方案。”

失眠门诊老年患者比例高

中国睡眠研究会等机构于2023年发布的《中国睡眠大数据报告》显示，中国成年人失眠发生率达38.2%，存在睡眠障碍的人数高达5.1亿人。

“现在失眠的人群范围很广，上至老年人，下至初高中学生，前来就诊的各个年龄段都有。”陈兰凤说，在门诊中，老年人就诊比例相对高一些。其中也有一些因心理压力等原因而失眠的学生。

那么，如何判断自己是否失眠？

国际睡眠医学学会的诊断标准包括：入睡困难（超过30分钟无法入睡）、睡眠连续性受干扰（每晚醒两次以上，每次累计超30分钟）、早醒（比正常醒觉时间早30分钟以上）。

“其实偶尔睡不着不算失眠，另外你白天喝了咖啡，晚上睡不着，这种情况也不算失眠。”陈兰凤说，在医学上，对于失眠有明确的判断标准。一周有3次以上睡不好的情况，且持续3个月以内为急性失眠。如果持续时间更久，则为长期失眠。

53岁的刘女士被失眠问题困扰了好几年。关于自己为什么会失眠，她百思不得其解，“医生说的可以助眠的事我都做了，我也没什么心事记挂的，但晚上就是睡不着。”

陈兰凤介绍，引发失眠的原因有很多，例如精神压力、作息等行为习惯，药物使用，生理因素等。

“还有一些人失眠可能是心理作用，他们比较注重睡眠，发现睡不着就焦虑，一焦虑更睡不着，如此就形成恶性循环。”陈兰凤接诊过一位阿姨，通过定期服药，发现她的情况已经稳定，便建议其试着停掉晚上的药。结果第二天，这位阿姨带着黑眼圈来了医院，“医生，我不知道是不是心理原因，一想到自己没吃药，就怕睡不着，结果昨晚真的没有睡好。”

难治性失眠 可采用“两快一定滴”疗法

家住定海的李阿姨患有抑郁症，日常需要服用抗抑郁类药物，同时又因为睡眠问题服用安眠药，药量也不小。“每天要吃的药都有一把。”李阿姨自嘲道，“这么多药吃下去睡是能睡着了，但吃这么多药也不好。”

李阿姨决心到医院好好治疗自己的失眠问题，最起码能减少服用一些安眠药。

陈兰凤说：“对于这类难治性失眠及抑郁相关性睡眠障碍，一些传统助眠方法效果可能并不明显，需要采取科学系统的干预方案。”

市妇儿医院麻醉科睡眠门诊依据个体化睡眠监测数据，实施了“两快一定滴”给药方案。

“‘两快’指的是快速抗抑郁、快速诊断。”陈兰凤解释说，快速抗抑郁治疗一次，能缓解抑郁情绪，效果可以维持1~3个月。快速诊断是排除其他原因引起的失眠，例如一些患者是由于不宁腿综合征或呼吸暂停综合征而失眠，这种就不在治疗范围内。



“一般不超过65周岁、没有太多基础疾病的患者可以采取这种疗法，年纪太小的我们也不太建议。”陈兰凤说，“两快一定滴”给药方案需要通过睡眠监测，看服药者什么时候进入深睡眠状态，从而计算出需要摄入的右美托咪定的药量，“每个人滴定的量是不同的，制定个性化治疗方案，根据需要多少量开多少药。”

三氧疗法是医院推出的另一种失眠治疗法，通过直肠三氧灌注或者三氧大自血治疗调节神经递质平衡。

“一般这两种方法结合治疗，效果会更好。”陈兰凤说，临床实践证明，通过6~8周的系统治疗，72.6%的顽固性失眠患者可实现睡眠效率提升至85%以上。

轻度失眠可用认知行为疗法

对于失眠时间不久的患者，陈兰凤不建议马上采取药物治疗或者麻醉治疗，建议用认知行为疗法。

认知行为疗法（CBT-I）作为国际睡眠医学界推荐的一线疗法，可通过“上下不动静”五维干预策略，有效改善睡眠质量。

什么是“上下不动静”？“上”指的是固定就寝

时间，按时就寝。“下”是指固定起床时间，起床后立即离床并离开卧室。另外，要在睡前30分钟避免电子设备及情绪性对话；晨间可以进行20~30分钟有氧运动；入睡时要营造一个安静舒适的睡眠环境。

全国爱卫办发布的《睡眠健康核心信息及释义》里指出，睡眠是一个复杂的生理过程，需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。睡觉时，卧室环境应安静舒适，根据个人的习惯保持适宜的光线强度，室内温度在20℃~24℃、空气湿度在40%~60%为宜，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中，被褥清洁干燥。另外，运用正念、放松训练、认知调整等心理疏导技巧以及睡前洗澡泡脚等都有助于睡眠。避免熬夜、睡前饮酒喝茶，晚餐不宜过饱过晚，睡前尽量不要刷手机。

相关链接

什么样的觉才是好觉？

《睡眠健康核心信息及释义》里指出，适宜的睡眠时长是健康睡眠的基础。不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同，且存在个体差异。一般来说学龄前儿童睡眠时长在10~13小时，中小學生8~10小时，成年人7~8小时，老年人6~7小时。

规律的睡眠时间是健康睡眠的保障。成年人推荐晚上10~11点入睡，早晨6~7点起床；老年人推荐晚上10~11点入睡，早晨5~6点起床。

良好睡眠质量通常表现为：入睡时间在30分钟以内（6岁以下儿童在20分钟以内）；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。