

# 睡眠问题影响生活质量 失眠患者 如何摆脱“困”境?

躺在床上,明明很想睡觉,但大脑异常活跃,就是睡不着;半夜醒了,就睡不着了,翻来覆去数羊也不管用……对于失眠患者来说,晚上能够拥有一个好的睡眠,是一件非常奢侈的事。

“睡不着”“入睡难”“睡眠浅”“梦太多”等睡眠问题,逐渐成为影响人们生活质量的一个重要因素。江门市五邑中医院脑病科主治医师区凤娟提醒,严重睡眠问题会对人体造成多种影响,希望大家不要讳疾忌医,及时寻求专业人士帮助。

文/图 江门日报记者 何雯意  
通讯员 赵晓东 刘森



中医传统疗法有助于治疗失眠。

## A “越想睡越睡不着”

近半年来,52岁的周女士一直被失眠困扰。为了能更好地入睡,周女士尝试过各种方法,戴眼罩、塞耳塞、听音乐……可是收效甚微。发展到后来,她只要躺在床上就紧张得流汗。“越想睡越睡不着,越睡不着越焦虑,整个人的精神状态简直快要垮掉了。”周女士表示,一开始,她服用褪黑素可以慢慢睡着,到后来需要服用安眠药,但是半个月前她发现自己吃了药也没办法睡个好觉了。

“医生,怎么办,我已经三天三夜没有睡觉了,我的头快要爆炸了,救救我!”一踏入诊室,周女士就焦虑地说,她之前担心安眠药有副作用,不敢多吃,也不敢随意增加剂量但最近发现吃药也不管用了。焦虑难安下,她便前往医院就诊。

区凤娟表示,由于现代生活压力较大以及各种慢性疾病发病率的增高,失眠患者日益增多。长期睡眠不好会对人体造成多种影响,比如注意力不集中、记忆力下降等,影响工作和

学习效率;会使机体免疫功能下降,导致心脑血管疾病的发生;会对情绪造成影响,出现焦虑、抑郁等。

“门诊中像周女士一样情况的患者还有不少。很多人一到睡眠时间,就开始焦虑:‘我今天肯定又要睡不着了’‘睡不着怎么办’‘我怎么还没有睡着’……于是就会陷入一种恶性循环,越怕越睡不着。”区凤娟表示,患者的每一次失眠就是一次煎熬,但又无能为力,陷入恐慌。

## B 不是睡得越久睡眠质量越好

睡不着等于失眠吗?很多人以为睡不着就是得了失眠症。实际上,医学上的失眠症是睡眠障碍的一种,指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境,依然对睡眠时间(或)睡眠质量感到不满意,并且影响日间功能或引起躯体不适的一种主观体验。中医中,则把失眠称之为不寐,属于神志类疾病范畴,是由心神失养或心神不安所致,经常不能获得正常睡眠为特征的一类病症。

睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6.5小时),症状每周至少出现3次,并且必须伴有日间功能障碍或日间的痛苦体验。

“部分人群虽然睡眠时间较短,如短睡眠者,但没有与失眠有关的日间损害症状,不应被诊断为失眠症。”区凤娟说,判断是否需要就医,一个很重要的指征是出现持续相当长时间的睡眠质量令人不满意的状况,并且影响了自己的日常生活。

那么,什么是良好的睡眠呢?区凤娟解释,按照不同的年龄段,睡眠时间的标准为小学生10小时,中学生9小时,成年人

7—8小时。良好的睡眠应该是自然入睡,睡醒后白天不觉得困倦。大家可以从以下方面检查自己的睡眠状况:入睡较快,能够在30分钟内入睡;睡眠过程完整,不易醒,即使偶尔醒来也能快速重新入睡;睡醒后头脑清醒,精力充沛,体力旺盛;在床上85%时间是睡觉,睡眠效率高。

“我们还要打破一个误区,不是睡得少就叫失眠,更不是躺在床上时间长就等于睡得好,睡眠效率非常重要。”区凤娟提醒,如果醒来后感觉困倦、乏力、烦躁,出现不能集中精力、工作能力下降等情况,就说明没睡好。

## C 中西医结合治疗睡眠障碍

针对周女士的情况,区凤娟检查发现她存在舌质红、苔黄厚、脉弦滑等症,在对她进行常规的西药治疗外,还进行中医辨证施治——不仅予以中医汤剂清肝泻火祛湿、宁心安神治疗,还进行针灸、艾灸、耳穴贴压、沐足等治疗。一周后,周女士每天夜间能睡6—7小时,心烦焦虑症状明显减轻。继续坚持治疗一个月后,周女士上述症状基本消失。“我现在每天晚上能睡六个小时,头也不疼了,身上也有劲了!”谈起这段治疗经历,周女士竖起大拇指称赞。

区凤娟表示,经过多年发展,江门市五邑中医院脑病科可以开展多种中医适宜技术,有效治疗多种睡眠障碍;采用绿色天然中药辨证施治,临床上采用汤剂、膏方等多种中药形式内服外用,并开展针灸、耳穴贴压、穴位贴敷、中药足浴、艾灸等多种中医疗法,达到标本兼治、长治久安的目的。

除了治疗,日常建立良好的睡眠习惯也很重要。一要遵循生物钟客观规律,保持睡眠作息规律,每天在相同的时间睡觉和起床。睡前洗温水澡或者温水泡脚,穿着宽松的睡衣,有助于提高睡眠质量。二是优化睡眠

环境。保持适宜的温度湿度,室内空气流通,安静无噪音,不要开灯或看电视睡觉;结合自身的体征,选择适合的寝具;保持被褥干净整洁、干燥,提高睡眠的舒适度。三要保持松弛的睡前状态。睡前要保持安静、放松的状态,避免过度兴奋,做到远离电子产品、手机、平板电脑,不要做剧烈活动和运动。

“严重睡眠问题可能是身心疾病的体现,希望大家不要忌讳就医,及时寻求专业人士帮助。我们会根据失眠程度、不同病因决定是否治疗以及治疗的方式。”区凤娟建议。

# 老年斑“盯上”年轻人 医生提醒一旦发现应积极治疗

江门日报(记者/梁爽 通讯员/曹昆恒)近日,江门市中心医院蓬江分院皮肤科接诊了好几例长老年斑的年轻患者。该科主任李国泉提醒,老年斑不是老年人的专属,一旦发现应积极治疗。

老年斑有个雅名叫“寿斑”,也被称为脂溢性角化症,是一种由于角质形成细胞成熟迟缓引发的表皮内良性肿瘤,多见于40岁以上的中年人,甚至年轻人都会长这种斑;老年斑也是内脏衰老的象征。

年轻人长老年斑并不意味着未老先衰。李国泉介绍,年轻人被老年斑“盯上”,主要和以下三个因素有关:一是日

晒。日光、紫外线照射会促进老年斑的形成,接受照射多的部位斑点出现的风险更高;二是生活习惯不健康。平常精神状态差、睡眠不好、饮食不规律、压力太大等,都会加速老年斑的形成;三是遗传。如果父母或直系亲属中,此前有过早长老年斑、老年斑较多等经历,那后代受遗传的影响长老年斑的风险也高。

老年斑在刚发病时,一般区域较小,局部发病,通常会在日晒较多的一侧,呈褐色或黑色斑,边界清楚,质地较为粗糙。有的人发现自己长了老年斑后觉得不够美观,总想着赶紧把这些斑点去掉,甚至相信网

络上“涂抹维生素E”“涂抹生姜”等一些祛除老年斑的偏方。李国泉提醒,这些偏方不但不能祛除老年斑,反而可能会引发刺激性接触性皮炎。想治好脸上老年斑,最好去正规医院找皮肤科医生。

据悉,多数老年斑是良性的,只是影响外观,但也有部分老年斑可能是皮肤鳞状细胞癌的癌前病变,不积极治疗可能会发生病变。激光治疗、药物治疗、冷冻治疗、手术治疗等是治疗老年斑的常见办法。

李国泉表示,可通过下面方法来识别有风险的老年斑。

1、曾治疗过老年斑后又复发的



## 医学指导

区凤娟:

江门市五邑中医院脑病科主治医师,毕业于广州中医药大学,医学博士,广东省中医药学会经方委员会青年委员,擅长中西医结合治疗脑血管病、睡眠障碍、帕金森病、癫痫、神经系统感染性疾病等。



## 相关链接

### 常见睡眠误区,你中招了吗?

有人觉得,熬夜后补个觉就能补回来,睡前喝点酒睡得更香,睡不着就吃点褪黑素……事实真的是这样吗?关于睡眠的这些误区,你得了解一下。

### 饮酒能助眠?

区凤娟表示,许多人觉得喝酒后身体舒畅,心情轻松,“昏昏欲睡”。其实背后的原理是酒精能抑制中枢神经的兴奋,对人体产生一定的镇静作用。基于此,酒精确实能够诱导睡眠,缩短入睡时间。然而,睡前少量饮酒实际上不会提高睡眠质量,反而会扰乱正常睡眠周期,干扰正常的睡眠规律,降低整体睡眠质量,导致白天嗜睡、注意力不集中、思维速度变得迟缓等。区凤娟提醒,很多人为了维持效果,只能不断增加饮酒量,有可能会让人对酒精产生依赖性,引发各种生理和心理问题。

### 打呼噜是睡得香?

区凤娟表示,打鼾对人体的危害性很大,严重的鼾症甚至会伴随呼吸暂停,即在呼噜声停下来的时候,呼吸也会跟着停止,在几秒甚至几十秒后突然憋醒。这种情况在医学上属于睡眠呼吸暂停综合征,如果情况严重,需要及时进行治疗。

### 梦游不是病?

梦游属于睡眠障碍中的一种,在半醒、朦胧状态下会在居室以内走动。有一部分的患者会离开居室,甚至做出一些危险的举动。梦游一般多发于儿童时期,一般在青春后会自行消失。不过,当梦游症已经影响到自身或家人的正常生活时,应及时就医。

### 熬夜后补个觉就行?

研究发现,补觉本身其实很难弥补熬夜带来的伤害。缺乏睡眠的人,前额叶皮层的活动会明显降低,前额叶皮层和视觉皮层的连接和活动也会减少。熬夜后,与记忆有关的脑区——海马区的活动也变少了。熬夜后,大脑代谢产生了异常情况,就算是补觉,也只能部分恢复熬夜造成的大脑代谢异常,甚至在某些脑区,补觉几乎没有任何改善。“所以不能寄希望于补觉,要认真对待每一天的睡眠。”区凤娟提醒。

### 褪黑素能有效治疗失眠?

褪黑素其实是大脑松果体中的松果体细胞分泌的一种激素,具有帮助人体进行昼夜节律调节的功能。区凤娟表示,体外补充褪黑素,能提高睡眠质量,延缓衰老,适用于长期夜班失眠、倒时差等人群,但长期、过量使用褪黑素,会影响人体正常分泌褪黑素的功能,引起睡眠功能紊乱的问题。大剂量服用褪黑素常见的副作用包括头痛、头痛、白天嗜睡、胃肠不适等,对脑部的影响主要体现在记忆力下降、注意力不集中等。“短期服用褪黑素有一定的助眠效果,但需在医生的指导下定时定量服用,如果长期失眠建议到院就诊,不要随意服用药物。”区凤娟提醒。

## 江门市医学会心电学分会成立 近200名专家能手齐聚一堂研讨心电学发展

江门日报(记者/梁爽 通讯员/方红 陈君)日前,江门市医学会心电学分会成立大会暨2024年会暨无创心脏电生理论坛(广东培训班)大会召开。来自全国各地著名教授专家、江门及周边地区专业人员近200人齐聚一堂,研讨心电学领域的新知识与新进展。据悉,本次地市级心电学分会的成立属于省内首创。

江门市中心医院党委书记黄炎明表示,心电学分会的成立在广东省是首创,是对江门地区心电学发展的肯定,更是江门几代心电学者的深耕和努力付出的结果。希望发挥心电分会学术平台作用,促进心电学知识普及,为人民健康保驾护航。

江门市医学会会长廖勇彬强调,心电学分会的成立符合医学

发展趋势和专科进步要求,将搭建学术交流和沟通平台,有利于心电学分会成立大会暨2024年会暨无创心脏电生理论坛(广东培训班)大会召开。来自全国各地著名教授专家、江门及周边地区专业人员近200人齐聚一堂,研讨心电学领域的新知识与新进展。据悉,本次地市级心电学分会的成立属于省内首创。

中国心电学会主任委员、北京大学人民医院郭继鸿教授指出,心电分会的成立是江门心电发展的里程碑和新起点,为开展学术交流、人才培养和科研创新提供平台与发展机遇。希望相关人员以饱满的热情和务实的态度,投身心电学领域研究与实践。

当天还举行了“心动中国江门赛区心电大赛(2024)”获奖队伍颁奖仪式。该大赛于此前进行,江门地区共有11支参赛队伍,最终江门市中心医院参赛队荣获一等奖,将代表江门市参加广东省决赛。

## 家长越来越注重孩子身高管理 儿童保健门诊测骨龄孩子增多



医生为儿童量身高。

江门日报(文/图 记者/梁爽 通讯员/陈君)“小孩骨龄是几岁?”“预测成年身高是多高?”“需要干预吗?”秋季学期开学以来,江门市中心医院儿童保健门诊测骨龄孩子增多,不少家长纷纷带着孩子前来咨询专科医生。

后实际年龄一岁就要到儿童保健科检查。骨龄超过或落后实际年龄两岁就要注意是否有内分泌方面的问题。一般来说,男孩骨龄16岁、女孩骨龄14岁身高停止生长。

“人体在发育过程中,骨骼形态及干骺端闭合时机呈现一定的规律性,该规律以时间表示即为骨龄。骨龄是个体成熟度的生物学标记之一,其与身高增长速度、初潮年龄、骨矿物质质量等相关。”江门市中心医院儿童保健科主任任凤仪介绍,“拍骨龄”可以评估儿童的生长发育情况,一是了解孩子的发育状况。正常孩子的生活年龄与自身的骨龄差值在一岁以内,如果测出骨龄与孩子的年龄相差较大,孩子可能发育提前或者滞后。二是预测孩子的成年身高。骨龄可以真实地反映儿童生长的实际状态,能较准确地预测孩子的成年身高水平。三是科学管理孩子的身高。通过定期监测,及时了解骨龄的动态变化,评估预测趋势。

冯凤仪提醒,骨龄超过或落后实际年龄一岁就要到儿童保健科检查。骨龄超过或落后实际年龄两岁就要注意是否有内分泌方面的问题。一般来说,男孩骨龄16岁、女孩骨龄14岁身高停止生长。

冯凤仪提醒,骨龄超过或落后实际年龄一岁就要到儿童保健科检查。骨龄超过或落后实际年龄两岁就要注意是否有内分泌方面的问题。一般来说,男孩骨龄16岁、女孩骨龄14岁身高停止生长。

冯凤仪提醒,骨龄超过或落后实际年龄一岁就要到儿童保健科检查。骨龄超过或落后实际年龄两岁就要注意是否有内分泌方面的问题。一般来说,男孩骨龄16岁、女孩骨龄14岁身高停止生长。

冯凤仪提醒,骨龄超过或落后实际年龄一岁就要到儿童保健科检查。骨龄超过或落后实际年龄两岁就要注意是否有内分泌方面的问题。一般来说,男孩骨龄16岁、女孩骨龄14岁身高停止生长。

冯凤仪提醒,骨龄超过或落后实际年龄一岁就要到儿童保健科检查。骨龄超过或落后实际年龄两岁就要注意是否有内分泌方面的问题。一般来说,男孩骨龄16岁、女孩骨龄14岁身高停止生长。

## 孩子不听指令、坐不住 当心“感统失调”



患儿在专业人士指导下进行感统训练。

江门日报(文/图 记者/梁爽 通讯员/陈艳娟)“孩子不听指令,坐不住,注意‘感统失调’!”近日,江门市妇幼保健院儿童康复中心接诊了不少“感统失调”的孩子。医生提醒,在我们身边,有些孩子可能会出现一些表现,如容易分心、动作不协调、情绪不稳定、走路容易摔跤等。出现这些问题时,就要当心孩子可能是感统失调了。

“若出现以上问题,可考虑通过感统训练来改善情况。”江门市妇幼保健院儿童康复中心副主任护师梁翠好表示,感统训练好比一种“大脑健身操”,专注于通过一系列精心设计的活动,来锻炼大脑对不同感觉信息的处理能力。无论是视觉、听觉、触觉,还是前庭感觉,感统训练都能帮助个体更加灵活、准确地应对各种日常挑战。

感统是“感觉统合”的简称,是大脑和身体携手合作,通过不同的感觉通路——比如看、听、摸、闻,甚至是我们的平衡感和身体感知——从周围环境中捕捉信息,并由大脑进行高效加工处理的过程。简而言之,感统就是我们如何感知并适应这个世界的关键。

“感统失调”通常表现为以下情况:1、视觉、听觉、前庭觉及本体感觉中的某一个或多个方面存在异常。2、经常出现类似的异常行为,或有自伤行为,或频发的自我刺激行为。3、完成动作有困

难。4、喜欢独处,与同伴一起游戏或沟通存在困难。5、害怕别人触摸或者喜欢别人触摸。6、喜欢爬高,旋转不觉得眩晕;或者害怕爬高或者害怕眩晕。7、语言发育迟缓、姿势别扭、动作不协调。8、注意力存在缺陷,多动或冲动,并因此呈现出学业不良问题。

值得注意的是,感统训练需要结合专业的评估、个性化的训练计划,以及持续的跟进和调整,才能真正发挥作用。因此,如果发现孩子存在上述问题,不妨寻求专业的帮助。

值得注意的是,感统训练需要结合专业的评估、个性化的训练计划,以及持续的跟进和调整,才能真正发挥作用。因此,如果发现孩子存在上述问题,不妨寻求专业的帮助。