

线上线下齐发力 共话睡眠健康

市脑科医院组织开展“世界睡眠日”系列公益活动



▲线上健康直播。



▲“世界睡眠日”义诊。

邵阳日报讯（记者 刘敏 通讯员 肖向荣）为了更好地唤起人们对睡眠重要性的认识,3月19日晚,在第21个“世界睡眠日”到来之际,市脑科医院举办了主题为“良好免疫源于优质睡眠”的线上公益科普直播活动,这也是该院首次以线上健康直播+线下义诊的形式开展“睡眠日”系列公益活动。

本次线上直播邀请了该院副院长、主任医师李海军、心理睡眠及少儿心理科主任王明祥、心理咨询中心主任胡邵仑三位专家,为广大市民朋友提供线上健康科普及在线问诊等服务。当日20时,王明祥以《了解睡眠,善待睡眠》为题,拉开了当晚睡眠日公益直播的帷幕,他以专业的视角,为大家分析了什么是睡眠、睡眠与大脑、睡眠现状及如何预防失眠等知识,倡导广大市

民预防失眠的健康的生活方式和生活理念。李海军以临床中的两个案例切入,向大家娓娓道来失眠与情绪的关系,为网友们详细介绍了处理失眠与焦虑情绪的专业治疗方法。胡邵仑则以《如何好好睡一觉》为题详细介绍了引起失眠的主要原因,带领大家通过改善内外部环境、寻求专业的干预治疗帮助大家重获优质睡眠。

在当晚的直播间里,网友们实时与三位专家线上互动,提出了很多关于睡眠方面的问题,直播间氛围非常好。不少网友在直播留言中回复:“这个直播太实用了!”“专家们的健康分享太及时了!”据了解,当晚,健康邵阳直播间人气最高峰值达到1400人次。

与此同时,在3月16日-21日期间,以该院院长、主任医师王瑞见为首的正

念团队、心理睡眠专家团在院内开展了“世界睡眠日”线下义诊活动,为广大群众提供免费挂号、量血压、失眠量表评估、重复经颅磁治疗、健康讲座等健康咨询与诊疗服务。据了解,此次线下公益义诊活动服务人群累计达百余人,为群众了解睡眠,增强防病治病意识发挥了积极作用。

如果你还想了解睡眠知识、心理健康等方面的相关直播信息,可以扫码关注以下二维码,直达心灵驿站。



正视失眠对症治疗轻松拥有好睡眠

邵阳日报记者 陈贻贵 通讯员 肖向荣

3月18日上午,蓉蓉(化名)再次来到市脑科医院心理睡眠科,向科主任王明祥进行咨询。咨询交流后,王明祥叮嘱蓉蓉逐步调整睡眠时间,早餐喝牛奶、吃鸡蛋补充营养,这样睡眠障碍导致白天打哈欠、无精打采的症状才会得到改善。

蓉蓉是一名在校大学生,今年20岁,江苏常州人。这个学期,蓉蓉因故休学,住在邵阳的姨妈家。在姨妈家的日子里,蓉蓉每天晚上玩手机,经常是凌晨三四时才能入睡,第二天白天十时左右才能醒来。不管睡多久,蓉蓉总是感觉自己睡不醒,没有精神,心情很是烦躁。3月4日,蓉蓉来到市脑科医院,向该院心理睡眠科主任王明祥寻求帮助。了解情况后,王明祥建议她控制玩手机的时间,早点上床睡觉,不带手机上床,规律作息,起床后做些适当运动,白天尽量不要卧床休息。

蓉蓉听从了王明祥的建议,通过控制玩手机的时间、建立合理的睡眠习惯和作息时间并辅助药物治疗,23时前就能安然入睡了。她不但

睡眠时间延长了,而且睡眠质量也大大提高了。

老话说得好,能吃能睡,长命百岁。人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠作为生命所必须的过程,是健康不可缺少的组成部分。王明祥介绍,由于心理焦虑、社会压力大以及环境变化等因素,不少人出现被动失眠或主动失眠,睡眠时间短、睡眠质量下降。睡觉睡得好不好,对人的健康有很大的影响。长期睡眠不足会导致免疫力下降、记忆力衰退,产生焦虑,引起抑郁,形成恶性循环,影响工作效率和人际关系,易引发肿瘤、心脑血管疾病,增加患糖尿病、高血压和肥胖症的风险。

2020年国人睡眠现状调查显示,国人平均睡眠时长为6.92个小时,普遍都在凌晨左右入睡,拥有深睡眠的比例不到1/3(28%),经常失眠的人数显著增加。00后、95后和90后为代表的年轻人睡眠问题越来越突出,69.3%的年轻人23时后才会睡觉,34.8%的年轻人入睡时间很长,半小时之内很难进入梦乡。焦虑的70、80、85后睡眠得不深,59%睡前玩手机,成为干扰睡眠的主要因素。

王明祥指出,在人们越来越短的睡眠时间面前,人们更关注睡眠质量,睡得久与睡得好的辩证关系成为解决睡眠质量的关注点。按照斯坦福大学的黄金90分钟法则,睡眠质量由睡眠初期的90分钟决定,因此睡眠改变的关键是提速进入“黄金90分钟”。

王明祥说,睡眠治疗的方法有睡眠限制疗法、刺激控制疗法、认知行为治疗、物理治疗、药物治疗等,建议采用以下几种方法:一是采用睡眠限制疗法,限制待在床上的时间,通过减少花在床上的非睡眠时间,来提高睡眠效率。二是睡



▲温馨的心理咨询室环境。



▲通过监测一夜的睡眠分析被监测者的睡眠时长和质量。

眠刺激控制疗法,使床恢复其作为诱导睡眠信号的功能,不躺在床上看书、看电影、玩游戏,如果上床30分钟不能入睡,就要起床离开房间,等有睡意才上床,这是治疗失眠的方法中最有效的方法。三是睡眠认知行为治疗,通过睡眠日志及相关检查来评估患者的睡眠状况,纠正患者对睡眠的错误认识,建立程序性睡眠行为,从根本上解决失眠问题。四是物理治疗,包括正念冥想、经颅磁直流电刺激大脑、生物反馈疗法等。

那么,要想一夜好眠,有什么好办法吗?王明祥表示,主要是有以下几个方面:一是睡前放松训练,瑜伽、冥想是不错的放松方式。二是避免喝浓茶、咖啡等提神的饮品。三是睡眠环境需舒适。睡眠环境需要做到卧室安静,温度、光线适宜,选择舒适的床上用品。四是使用安神作用的药枕,这对深受失眠困扰的人群是非常有帮助的。五是药物助眠。一些非药物的治疗方式是比较适合失眠情况比较轻的人群,如果有严重的失眠,那就不得不借助药物来辅助了。临床上相关的治疗药物有多种,不同的药物有不一样的适应症,建议大家不要盲目给药,要寻求专业医生指导和帮助。

近年来,为了给失眠患者提供更好的诊疗服务,邵阳市脑科医院在整合多方资源的基础上成立了集合心理睡眠门诊、病房及失眠治疗功能室于一体的睡眠障碍治疗中心。针对各类睡眠障碍患者,如失眠障碍、情感障碍伴发失眠、精神病性障碍伴发失眠、镇静催眠药或酒精依赖等,中心将提供药物治疗、心理治疗、经颅磁刺激治疗、生物反馈治疗、失眠治疗仪治疗、正念治疗等多种综合性诊疗服务,为广大失眠患者提供专业咨询和治疗。

安眠药真的能解决失眠吗?

邵阳日报记者 刘敏 通讯员 肖向荣

在日常生活和影视作品中,我们常常看到不少失眠的人因为痛苦难忍就服用了药物辅助入眠,我们统一称之为“安眠药”。

那么,“安眠药”究竟是怎样一类药物?它真的能彻底解决失眠问题吗?今天,市脑科医院副院长、主任医师李海军为大家作详细解答。

安眠药可以缓解并治疗失眠

从字面上理解,“安眠药”是助人睡眠的一类药物总称,广义上讲,能帮助人们入睡的药物都应该叫安眠药。它包括:苯二氮卓类,非苯二氮卓类,某些具有镇静作用的抗抑郁药、抗过敏药、抗精神病药药物等。但是狭义的安眠药主要为苯二氮卓类,非苯二氮卓类药物。

李海军介绍,最早问世的苯二氮卓类药物叫“地西洋”(俗称安定),于1963年上市,成为全球第一个销售额超过10亿美元的药品。苯二氮卓类药物还包括三唑仑、氯硝西泮、阿普唑仑、艾司唑仑、奥沙西泮、劳拉西泮等,在1977年苯二氮卓类药物处方量引领全球。它的药理作用包括产生镇静催眠、抗焦虑、抗癫痫及肌肉松弛等。所以它们除了镇静催眠,还可用于治疗焦虑症、癫痫、酒精戒断综合征等疾病。

李海军表示,通常情况下,安定类药物中的“安”具有三层含义:一是安心——安定类药物具有抗焦虑的作用,让人们浮躁、烦躁、焦躁的情绪归于平静。在临床工作中,凡是情绪焦虑、紧张、害怕的,专业医生首先会使用它来缓解来访者的情绪。二是安全——这类药物除了有肌肉松弛、呼吸抑制的副作用,它对于心肝肾等重要脏器的功能影响小,使用起来安全。一般老年人不推荐使用是因为老人吃了后肌肉松弛可能会引起跌倒。肺部严重感染的人也不推荐使用。三是安眠——具有镇静催眠作用的一类药物,可以让失眠的人们拥有舒服的睡眠。

如何正确选择安眠药?

小明是一个长期失眠患者,但是对于药物的选择,他还是有些担心,他不知道服用安眠药物会不会给自己的身体带来伤害?有担心药物会成瘾?前不久,他来到市脑科医院进行咨询。

李海军告诉他,安眠药绝对没有人们想象中的那么可怕。他说,正确适量的安眠药是可以让人们拥有良好睡眠,至少在心理层面上能够给长期失眠的人提供保障,让他们有信心去管理好自己的睡眠问题。他表示,患者只要在专业医师的指导下服用药物是没有什么问题的。

他建议,失眠患者可以这样选择安眠药:1.从小剂量开始服用,缓慢增加至最低有效剂量。同时治疗期间可根据自己的睡眠好坏,自行调整药物的剂量。2.根据失眠类型合理选择用药,入睡困难可以选择快速诱导睡眠的Z类药物如唑吡坦、佐匹克隆等;睡眠浅、多次醒来可选择中等半衰期的药物如奥沙西泮、劳拉西泮等;早醒则可以选择较长半衰期的药物如阿普唑仑、氯硝西泮等。3.同一种药物尽量短期使用,一般不超过2周,最长不超过4周,若需长期使用可选择间断服用或交替几种不同机制的药物服用。比如唑吡坦与佐匹克隆,这周唑吡坦,下周就用佐匹克隆,两药交替使用,避免依赖。4.安眠药不要与其他中枢抑制药、止痛药合并服用,切忌饮酒,酒精会协同和加深中枢抑制作用,严重者会发生昏迷甚至死亡。5.停药时应遵医嘱逐渐停药,不要自行骤然停药,一般需要1-2周的时间缓慢停药。6.突然停药会产生停药反跳现象(撤药反应),如焦虑、失眠等,这些表现与原来的症状差不多,但是专业医师会告诉你,这是停药后正常的反应,那么我们应该正确对待它,接纳它,同时通过放松训练或者物理治疗来调整好。



▲经颅磁刺激技术治疗。



▲经常练习正念可以有效改善失眠问题。