

# 几个方法，教你有效应对睡眠障碍

原创 深康宁 [健康宁心](#)



图源：网络

睡眠，被誉为生命之树的金色琴弦，为我们每天的忙碌注入了宝贵的休憩。

然而，当这把琴弦失去了和谐的音符，当夜晚不再成为美梦的温床，而是翻滚辗转的折磨，我们该如何应对？

在现代社会的快节奏生活中，**睡眠障碍已成为许多人面临的棘手问题**。

这篇文章将为您揭示睡眠障碍背后的危害、护理的重要性，以及有效的解决策略，希望为您的美好夜晚献上一份宝典。

# 01

## 什么是睡眠障碍

睡眠障碍，通常被定义为一种持续性的、影响人们正常睡眠模式的问题，是一种普遍的健康问题，可能对个体的生理、心理和社交功能产生重大影响。

实际上，睡眠障碍不仅仅局限于入睡困难或频繁醒来，它涵盖了一系列与睡眠有关的问题，从深度、持续时间到睡眠质量都有涉及。

**在医学上，睡眠障碍可以根据其原因和症状进行分类，主要包括：**



### 失眠症

最常见的睡眠障碍，表现为困难入睡、经常醒来或提前醒来并难以重新入睡。

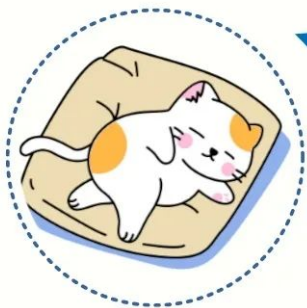
### 睡眠呼吸暂停综合症

在睡眠过程中，患者的呼吸会暂时停止或显著减少，这可能会导致日间疲劳、打鼾或突然醒来。



### 周期性腿部动作障碍 和 不安腿综合症

这些疾病会导致不自主的腿部动作，从而中断睡眠。



### 睡眠相位延迟症候群

人体生物钟的紊乱，导致个体在非常晚的时候才感到困倦或在非常早的时候醒来。



以上仅举例了几种常见的睡眠障碍类型，实际上，关于睡眠的问题有很多种，可能是由环境因素、生理因素、心理因素或药物副作用等原因引起的。

每种睡眠障碍都需要特定的诊断和治疗方法，因此，对于任何持续的睡眠问题，都应及时寻求医生的建议和帮助。

## 02

### 睡眠障碍的护理措施

睡眠障碍可能会影响一个人的日常生活、工作和社交能力。

为了提高生活质量和保障健康，以下是针对睡眠障碍的一些护理建议：

确保睡眠环境安静、舒适，光线适宜，避免过亮。使用柔和、偏暗的灯光有助于调节生物钟。

此外，应尽量避免睡前和起居时受到噪音干扰，确保卧室的温度适中，既不冷也不热，有助于快速入眠。

每个人的睡眠需求和生物钟都是独特的。了解自己的睡眠习惯和生理规律可以帮助调整作息，提高睡眠质量。

若白天出现持续、难以抗拒的困倦，应及时寻求医生的意见。

镇静催眠药物对于失眠症患者来说是一个复杂的话题。

一方面，有些患者过于依赖药物，以至于变得不能离开它们；另一方面，有些患者因为对催眠药的担忧和误解，宁愿忍受失眠的痛苦也不愿服用。

事实上，正确和适度地使用催眠药在短期内是可以帮助改善睡眠的。

在使用催眠药时，应与医生密切沟通，选择效果最佳、副作用最小的药物。

如果在用药期间出现心悸、心动过速、头昏、口干、嗜睡、共济失调、肌力减退、震颤等不良反应，应立即停药并及时就医。

## 03

### 睡眠障碍的解决办法

对于睡眠障碍的解决之道，不仅仅局限于药物治疗，更在于我们日常生活中所作的一系列努力，以改善并预防这一问题。

以下是一些建议的解决办法：





### 保持规律作息时间

无论前一晚睡眠质量如何，都要坚持按时起床。避免在周末进行“补觉”，因为这样会打乱生物钟，使其变得不稳定。

### 戒除拖延起床的习惯

只有真正感到困倦时，才应该上床休息。如果在床上长时间无法入睡，可以起床做一些其他事情，等到再次感到困倦时再上床。



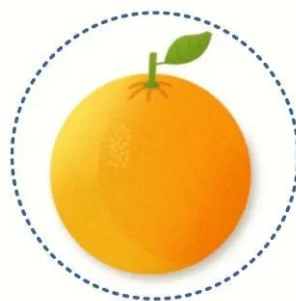
### 保持心情舒畅

每晚临睡前，花费十几分钟的时间回顾并整理当天的所思所感，然后放松心情，为睡眠做好准备。



### 调整饮食习惯

虽然富含蛋白质的食物如鸡肉、牛肉、羊排、芝麻、大豆和燕麦对身体健康有益，但在临睡前应避免摄入，以防影响消化。



相反，应适量摄入富含钾的食物，如香蕉、土豆、李子和橙子等。深绿色蔬菜、麦片、杏仁等富含镁的食物也有助于放松肌肉。食物中的褪黑激素可以帮助调节睡眠，例如核桃、西红柿、杏仁和树莓等。

通过以上方法，我们可以有效地应对和解决睡眠障碍问题，为我们的美好夜晚创造条件。

在应对睡眠障碍的过程中，我们应该寻求专业医生的建议和帮助，同时，培养良好的生活习惯，提升我们的生活质量。



**科普作者：张亿桥**

擅长双相情感障碍、睡眠、抑郁、焦虑障碍、精神科急危重症等精神疾病患者的护理。

深圳市康宁医院

主管护师