

【科普知识】怎样应对睡眠障碍？

[大庆市第三医院](#)

“

您是否一到天刚擦黑的时候就开始发愁，您是否经受过漫漫长夜无法入睡的难受滋味？您是否深夜醒来，辗转反侧再难入睡？您是否明明睡了一夜，醒来却感觉自己未曾睡着？

“

睡眠是每个人生命的必须过程，睡眠是生活中的一件大事。睡个好觉，让人感到神清气爽，充满活力，学习、工作和生活都充满着生机；觉没睡好，会让人感到无精打采，食不甘味，神不守舍。人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，五天不睡就会影响人的生存，长期失眠会导致大脑功能紊乱，对身体造成多种危害，严重影响身心健康，影响人们的工作和生活，长期失眠则更令人精神萎靡不振。可见睡眠是重要的生理需要之一。根据权威部门调查结果，我国居民睡眠障碍的患病率高达 **42.7%**。其中诸如白领人群、干部、学生等脑力劳动者最容易受睡眠障碍的困扰。因此提高睡眠质量已成为人们的迫切需要。





睡眠障碍的表现

- (1)失眠：在睡眠时间不能安静入睡者统称失眠。包括入睡困难、梦、易醒、中醒和通宵不眠。
- (2)嗜睡：足够睡眠时间以外仍经常疲乏、欲睡。
- (3)睡眠倒错：白天昏昏欲睡，而夜间兴奋不眠。
- (4)梦言症：患者于睡眠中说话、唱歌或哭笑。
- (5)梦行症：患者熟睡之后，不由自主的起床在室内活动或到户外活动。在有人提问时可含糊答应，遇到强烈刺激时可以惊醒，但醒后对起床进行的活动不能记忆。



导致睡眠障碍的因素

心理因素

睡眠习惯不良

环境不良因素

慢性疾病的不适



睡眠障碍的危害

- 1、身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力减弱；
- 2、长期失眠会引发高血压、心脏病、高血脂、老年性痴呆；
- 3、记忆力减退、头痛。失眠后往往会导致头昏脑涨，耳鸣、健忘，神经衰弱等。
- 4、影响工作、学习和生活。失眠往往导致白天精神不振、工作效率低、紧张易怒、与周围人相处不融洽、烦闷，严重的还会导致悲观厌世。
- 5、产生不良情绪。长期失眠造成注意力不集中，思维能力下降，产生抑郁、焦虑、精神紧张等情绪，大脑皮层功能失调，引起植物神经紊乱，严重者形成精神病、神经官能症等

。

6、自主神经功能紊乱。失眠会出现心慌、胸闷、盗汗、手抖、恶心、胃肠功能失调、夜尿增多等症状。

7、过早衰老，缩短寿命。失眠使机体抵抗力下降，降低身体素质，加速衰老，引发多种疾病，缩短人的寿命。

8、儿童睡眠质量下降会直接影响身体的生长发育。



睡眠障碍怎样应对

相对于心理问题来说，人们更容易看到和治疗躯体疾病。当对躯体问题的治疗并不能改善失眠时，也很少有人会想到可能是心理出现了问题。这一状况不光使失眠问题得不到妥善的治疗，还可能导致人们对心理健康的忽视，甚至错过治疗的最佳时机。还有人可能是久病成医，把自己的睡眠问题归结为神经衰弱。但是真正属于神经衰弱而失眠的病人并不多。相反，很多人由于抑郁或焦虑把自己归入神经衰弱。这些病人只要找到失眠的真正原因，对症下药，通过服用一些抗抑郁、抗焦虑和镇静催眠药物，再配合心理治疗和物理治疗是完全能把自己从失眠中解脱出来的。特别要注意的是不能轻易相信社会庸医所谓的诱导睡眠等方式，应该到正规医院找专业医生才是。