

频繁夜醒怎么办？ 怎样才能睡个好觉？

睡眠专家：对付失眠，非药物治疗很重要！

3月21日是世界睡眠日，今年的主题是“健康睡眠，人人共享”。良好的睡眠是健康的基石，对维持正常的情绪和身体机能十分重要。3月19日下午，宁波大学附属康宁医院睡眠医学科主任、睡眠障碍研究团队后备学科带头人刘之旺主任医师做客甬上大讲堂，支招“怎样才能睡个好觉”。



刘之旺主任医师(左)做客甬上大讲堂。

晚上10点准备入睡最好

“什么是健康的睡眠，一定要睡够8小时吗？”这是直播中，很多网友都关心的问题。刘之旺表示，门诊中，很多患者也有类似的疑惑。不少患者直接提出：“医生，给我开点药，让我睡够8小时吧！”

他介绍，健康睡眠不只睡眠时长这一个指标，应该是多维度的一个睡眠觉醒模式，需要适应个体、社会、环境的需求，促进身心健康。不同人在不同阶段，对睡眠时长的需求也不一样。不一定要睡够8小时才是健康睡眠。

他认为，良好的睡眠有3个必备条件：适宜的睡眠时机，成年

人最好晚上10点准备入睡，半个小时左右睡着；合适的睡眠时长，成年人一般最好能睡7小时-8小时，中间醒后能够很快入睡；好的睡眠质量，第二天起床后自我感觉神清气爽，精力充沛。

统计显示，到该院就诊的患者中，有8成-9成的患者都会主诉“睡眠不好”。刘之旺说，这并非说明这些患者都是失眠障碍。医生会从“睡眠不好”的表述入手，抽丝剥茧，寻找背后的原因。比如，到底是躯体方面的原因，还是精神疾病方面的原因，再制定个体化的诊疗方案。

3个指标判断是否有失眠困扰

在众多睡眠问题中，失眠是最常见的睡眠问题。“在我们中心，急慢性失眠和睡眠呼吸暂停综合征的患者占比最高。”刘之旺介绍，其他的主要睡眠问题主要包括发作性睡病（比如运动中、两人聊天过程中就会睡着），睡眠昼夜节律紊乱（如夜猫子、百灵鸟式睡眠），睡眠运动障碍（不宁腿综合征，如睡着时双腿无法安放等），异态睡眠（如梦游以及睡眠中的暴力行为“RBD”等）等。

怎么判断自己是否有失眠

困扰呢？刘之旺说，在具备充分的睡眠条件下，主要看3方面的指标：一是看入睡是否变得困难，是否超过半小时仍睡不着；二是看睡眠维持是否困难，如果一个晚上醒来超过两次或比平时早醒半小时及以上，说明有睡眠维持方面的问题；三是看日间功能是否受损，如白天精力不济、疲乏无力、心烦意乱等。

他建议，如果在过去的两周里，出现3次以上这样的问题，可以到睡眠专科就诊。

青少年失眠的比例在增加

从性别看，失眠患者中女性的比例明显更高。这和女性身体特征、个性特点、社会文化对女性角色的期待等相关。

从年龄看，中老年人失眠的发病率较高。近年来，青少年失眠的比例也在增加，主要是昼夜节律失调等导致的睡眠问题。刘之旺接诊过的最小的失眠患者还不到3周岁。当

时，小朋友晚上不肯睡，半夜醒来会哭闹，家长也非常担心。在询问病史后，刘之旺了解到孩子近期上了托班后才出现上述睡眠问题，孩子被诊断为儿童行为性失眠。他建议家长给足安全感，减轻孩子的分离焦虑，帮孩子培养良好的睡眠习惯……经过2周左右的调节，孩子又恢复了甜美的睡眠。

治疗失眠只能靠吃药？错！

失眠是令人非常痛苦的经历，治疗失眠的方法有哪些呢？刘之旺说，很多失眠患者有一个误区，认为去医院看失眠问题，就一定需要服用安眠药。在对待安眠药物上普遍有两个心理：一是惧怕心理，怕有依赖性，畏惧药物治疗；二是滥用心理，滥用药物，自行长期大量服用各类安眠药，反复刺激机体机能。

他介绍，失眠的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗。在治疗慢性失眠上，非药物治疗非常重要。比如，认知行为治疗、经颅磁刺激治疗、正念冥想、放松音乐等。

刘之旺的一个患者，10多年来都需要依赖安眠药才能睡着，半夜醒来后，不得不继续服药才能再次入睡。在进行正念呼吸训练后，失眠状况明显改善，目前已经不需要服用睡眠药物。

刘之旺再三强调，如果有失眠等睡眠问题，务必在医生的建议下科学用药、合理用药，遵医嘱随访、复诊，不要自行用药。

每天运动半小时

睡眠专家有哪些技巧来帮助睡眠呢？刘之旺建议，失眠患者要做到起居有常，每天尽量按时上床、起床；每天参加半小时左右的有氧运动，注意避免在睡前两小时运动；睡前尽量不要做让自己兴奋的事；尽量避免在床上做和睡觉无关的事（如在床上学习、工作）。

他特别提到，要重视睡眠问题，但不要过分关注、担忧自己的睡眠情况，放松心态有助于好眠。睡不着的话，不妨做一些“无聊”的事。比如翻看特别枯燥乏味的书籍，听听轻松的音乐。

如果前一晚没睡够，很多人会选择在第二天的白天“补觉”。对此，刘之旺建议，尽量不要补觉，尤其不要长时间补觉。如果实在精力不济，可以在中午小憩一会儿，最好不要超过30分钟。他特别提到，节假日期间，也要尽量保持平时的睡眠节律，以免破坏生物钟，产生或加重睡眠问题。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

十多名患者 联名写感谢信 这位好护士 “藏不住了”

几天前，宁波市中医院肿瘤三科的十多名住院患者联名给他们的责任护士冯盼盼写了封感谢信。面对这些患者的联名感谢，冯盼盼也觉得意外，因为她觉得她只是做了自己的本职工作，在她眼里，护理已经不只是一份工作，而是变成了她生活的一部分。

在肿瘤三科病区，说起冯盼盼的好，她所负责的每个患者，都能说上一大堆。有名年近八旬的肺癌患者，入院时就失去了行动能力，由两个女儿轮流照顾。老人体重超过80公斤，翻身、换尿布等护理就变得非常困难。老人的两个女人都没护理经验，冯盼盼跪在床上，手把手教她们这些基本护理。老人大小便失禁，病床的床单上、裤子上全是大小便，散发的异味就连两个女儿也觉得很难受，冯盼盼帮着她们一起清理，教她们如何擦身、换尿裤……看着娴熟、自然的动作，没有丝毫的嫌弃，患者和家属发自内心的感动。

不仅如此，冯盼盼一空下来就会来到病床边，指导老人如何活动，如何有效咳嗽……第二次住院期间，老人的下肢活动能力明显好转。

还有个脑肿瘤术后的阿婆，双下肢无力，长期卧床，医生建议弹力袜辅助，预防血栓。可弹力袜又紧又长，从脚趾头拉到膝盖，对正常人来说也许是轻而易举，但对于下肢无力患者，自己根本没能力穿上，陪床的老伴也有心无力，怎么都穿不上，冯盼盼知道后，每天的护理又多了件事——早上查房时给老人穿好，下午下班再给老人脱下来。

2009年，冯盼盼毕业后就到宁波市中医院工作，在护理岗位上干的就是15年。长期的护理工作，让冯盼盼对“三分治疗七分护理”这句话有了更深的理解，所以不但关注护理技能，更关注患者的心理需求。尤其是肿瘤患者，这个特殊群体因为对疾病的恐惧，很多人情绪比较低落，甚至感到绝望，冯盼盼总是通过细节来逐渐消除患者的这些负面情绪，帮助他们树立战胜疾病的信心。

所有这些付出，患者们都看在眼里。肿瘤病人经常要住院治疗，出院后少则十天半月、长则半年又来了。时间一长，这些患者对冯盼盼就越来越信任，视她为亲人。

记者 程鑫
通讯员 戴祎宁 陈君艳 文/摄



冯盼盼(左)在护理病人。