

一年两万多名患者 因为睡不好来就诊

认知行为治疗、光照、经颅磁…… 非药物治疗找回好睡眠

睡不好是很多人的痛。在宁波大学附属康宁医院睡眠诊疗中心,几乎每个患者都有不同的睡眠“悲剧”。该院睡眠医学科郑天明副主任医师介绍,去年有两万多患者以睡眠障碍问题为主诉前来就诊,其中九成以上患者有失眠问题。

怎么确定是不是真的没睡好?可以不吃安眠药来治疗失眠吗?在3月21日“世界睡眠日”前,记者来到该院睡眠诊疗中心,发现一场由神经调控、生物节律修复和认知重塑等构成的“睡眠革命”,让大量患者在非药物治疗下找回了好睡眠。本月起,该院还推出了孕产妇睡眠门诊、嗜睡门诊、鼾症和睡眠呼吸检测门诊、失眠非药物干预门诊这4个和睡眠相关的灵活门诊,提供精准诊疗。



非药物治疗受到了睡眠障碍患者的欢迎。资料图片

1 睡3分钟就“醒”一次 精准评估、多维治疗后“焕然一新”

32岁的室内设计师陈然(化名)半个月前第一次来到郑天明的诊室,他身高170厘米,体重90公斤,面色灰暗,黑眼圈明显。他疑惑,自己每晚都睡够8小时,可怎么每天都很累,而且总是不开心。

询问病史时,陪同他前来的妻子提到:“刚结婚的时候,他睡觉不打呼。现在太累了,呼噜声很大。为了让他睡好点,我春节前就和孩子睡次卧了。”

根据描述,郑天明推测陈然很可能得了睡眠呼吸暂停综合征,建议他接受多导睡眠监测,这也是睡眠监测的金标准。果然,监测报告揭示了一个隐秘世界:陈然整夜卧床8小时,实际睡眠时间仅3小时42分,呼吸暂停指数达每小时22次,深睡眠占比不到4%。通俗地说,陈然看似每晚保证了8小时睡眠,实际上大脑每分钟就会“醒”一次。

郑天明介绍,在传统治疗理念下,陈然这类患者常被误诊为慢性失眠,实际上需要精

准评估后,定位失眠、焦虑和呼吸事件的共病靶点,进行多维度精准干预。

住院治疗的半个月时间里,陈然接受了综合的物理治疗。

佩戴呼吸机,明显缓解睡眠呼吸暂停,深睡眠占比从4%提升到12%左右,接近“合格线”标准。他表示:“早上起来,没那么口干舌燥了,白天精神也好多了。”

10Hz的经颅磁刺激(TMS)作用于其左背外侧前额叶。刚入院时,负责情绪调控的脑区在近红外成像下显示大片的蓝色,这表示处于“疲惫怠工”状态。脉冲相当于给大脑做精准的“磁疗按摩”。配合昼夜节律调节,陈然的入睡潜伏期从80分钟缩短至25分钟,汉密尔顿抑郁量表评分下降72%。

另外,医生通过催眠治疗重建其睡眠认知,通过光照质量改善睡眠节律。

精准评估基础上的综合治疗后,陈然出院时表示“焕然一新”。

2 助眠的酒精成为失眠元凶 认知行为治疗帮患者找回好睡眠

“于医生,太感谢你了。这次住院,我好了很多,也学到了很多。”50岁的冯先生(化姓)近日来复查时,向该院睡眠医学科于畅副主任医师表示感谢。

冯先生10多年来都睡得不太好,去年起越发严重。就诊前一个月,晚上要小便4次-5次,一晚只能睡2小时-3小时,噩梦不断。糟糕的睡眠让冯先生非常疲惫,他还陷入了焦虑的泥潭,焦虑工作上会被末位淘汰,懊恼没有能力托举独子。

冯先生被确诊为睡眠不足、睡眠呼吸暂停低通气综合征、中度焦虑。于畅抽丝剥茧寻找原因,最后锁定了主要元凶——酒精。原来,从10年前开始,冯先生每天晚上都会喝酒,从一两白酒慢慢喝到半斤多。喝酒的初衷,一是为了帮助入睡;二是为了排遣压力和苦闷。

在冯先生的治疗方案中,睡眠认知行为治疗是重要内容,帮他认清酒精对睡

眠的影响,重新养成睡眠卫生习惯。

治疗中,于畅让冯先生认识到,尽管酒精可能让人感到放松并更快入睡,但实际上会严重干扰睡眠质量和结构。具体来说,喝酒会使得浅睡眠增加,深睡眠减少,导致睡眠恢复效果变差;夜醒次数增加,导致睡眠碎片化;加重打鼾和阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)症状等。喝酒不但会破坏睡眠,还会影响情绪及记忆的调节。虽然酒精短期内可能让人放松,但长期饮酒会加重焦虑和抑郁症状,进一步影响睡眠。睡眠质量下降会导致情绪不稳定,形成恶性循环。

住院期间,冯先生还接受了经颅直流电治疗来改善焦虑状态。

出院时,冯先生的睡眠有了较大改善,每晚能睡近5个小时。这次时隔一个月来复查,他欣喜地表示:“人也胖了3斤,大家都说我面色也红润了。”

3 睡眠效率两周提升30% 数字疗法构建智慧睡眠生态

“23:30入睡,夜醒3次……”近日,王女士在手机点开宁波大学附属康宁医院公众号“甬心智医”平台,在线填写详细的睡眠日记,记录入睡时间、夜间觉醒次数及日间疲劳程度。很快,系统给出了她的睡眠成绩单,比两周前有了明显进步。

两周前,长期受失眠困扰的王女士第一次来到睡眠诊疗中心。医生认为,她的情况暂时不需要吃药或专门治疗,可以通过生活方式调整,养成良好的睡眠卫生习惯来找回好睡眠。

“那我回去该怎么做呢?怎么养成好习惯呢?”王女士急切地问。

医生向她介绍并演示了“甬心智医”平台。王女士在输入基本情况后,系统为她生成了个性化的CBT-I(失眠认知行为疗法)在线学习模块,制定了CBT-I干预计划,包括睡眠限制、刺激控制等核心疗法,学习时长一共9周。此外,平台上还有正念冥想、放松音乐、睡眠大讲堂、心理评估等服务,而且这些都是免费的。如果有需求的话,可以在平台上一键连线医生。

目前,王女士已经在“甬心智医”平台上学习了两周并

调整睡眠。系统给出了她这两个月的“成绩单”——睡眠效率提升30%,夜间觉醒次数减少80%。王女士觉得白天精力充沛了很多。

郑天明介绍,目前共有6000多位睡眠障碍患者在“甬心智医”平台上在线接受睡眠康复训练。过去,部分患者出院后,睡眠问题容易反复。“甬心智医”平台既是医院的宣教平台,也是医院治疗的延续,可以实现睡眠障碍问题的全周期、个性化管理。

郑天明告诉记者,睡眠问题主要靠药物治疗的认知已经成为过去式。除了常规的中西医结合药物治疗外,中心常规开展全面的睡眠、心理评估;精准多导睡眠监测(PSG);物理治疗(重复经颅磁刺激、经颅直流电刺激、经颅交流电刺激、电子生物反馈、慢性小脑电刺激、催眠脑波治疗等);中医治疗(针灸、推拿、耳穴压豆、中药熏洗等);心理治疗(个体治疗、团体治疗、家庭治疗等)等睡眠诊疗项目。从临床实践看,丰富有效的非药物治疗已经开启了失眠治疗的新时代,科技和人文的交响为众多睡眠障碍患者找回了好睡眠。

记者 王颖
通讯员 李湘兰 孙梦璐