

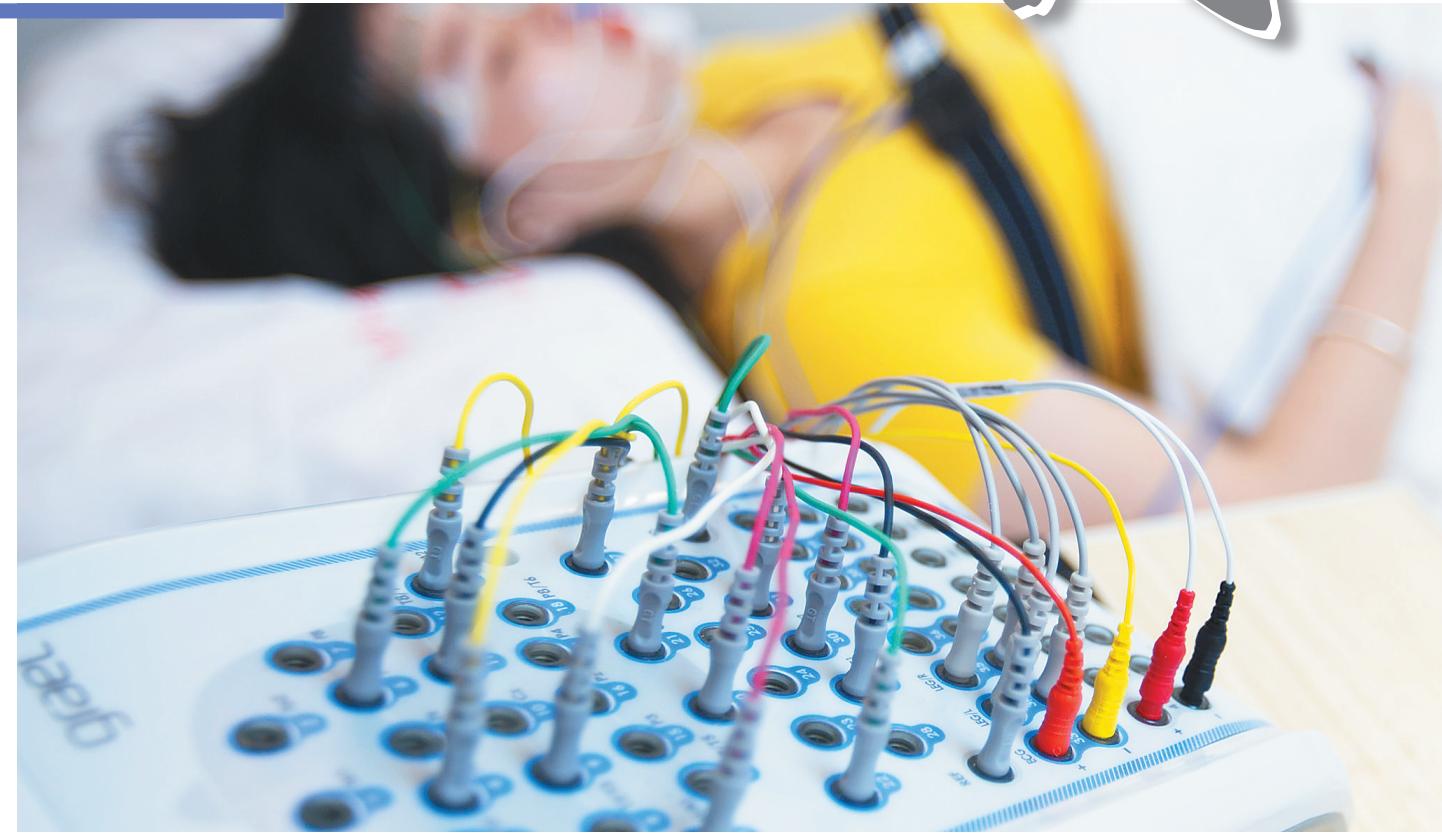
我省首家睡眠综合诊疗专科门诊9个月接诊2000余名患者

睡眠“特困户”何以解困

■ 本报记者 马珂 李艳玲

睡觉，看似一件稀松平常事儿，如今却成了很多人每天不得不面对的一道难关。“睡不好”的人越来越多，可很多人并没有意识到这是一种病，也有人想治疗，却求医无门。

睡眠医学作为医学界的新兴学科，还让不少人感到陌生。今年3月开诊的三亚中心医院（海南省第三人民医院）睡眠心身医学中心，是我省首家综合治疗睡眠心身疾病的专科门诊。开诊9个多月，已接诊2000余名患者。



十二月十一日，一名患者在三亚中心医院睡眠心身医学中心接受治疗。

本报记者 武威 摄

患者不少——

问题日渐突出
10个人至少3个“睡不好”

求医无门——

睡眠系统疾病近百种
不少患者“乱投医”

专家视角——

海归博士：海南是个治疗失眠的好地方

据介绍，目前有关睡眠疾病有上百种，1990年美国睡眠障碍学会发布《睡眠障碍国际分类：诊断和编码手册》(ICSD)囊括了失眠、发作性嗜睡病、睡眠呼吸暂停、睡眠相位后移症候群（表现为晚睡晚起）、夜惊、梦游症等。

“睡不好会引发很多疾病，比如高血压、糖尿病、冠心病等，但多数人并没有足够重视，只试图通过自己的方式解决问题。”王配配说，我国睡眠问题患者就诊率不足1%。

窗帘加厚、戴眼罩和耳塞、一味靠安眠药入睡、猛跑一气希望累得倒头就睡、“借酒消愁”盼着醉后沉睡、打呼噜以为是睡得香……诸多睡眠误区反映很多人健康睡眠意识淡薄。殊不知，这些“偏方”不但不会助眠，反而会扰乱夜间睡眠结构，导致早醒、夜间觉醒，或引发药物依赖。

“睡不好只是睡眠疾病的临床表现，治疗必须找准病因，对症下药。”王配配说，睡眠障碍患者就诊率低的另一个原因是目前治疗睡眠的专科稀少。

据介绍，目前国内睡眠治疗科室大约有3000个，但多数是挂在神经内科、心理科、呼吸内科、中医科等专科下，多学科联合的综合睡眠中心还不多。患者“逛科”治疗已成了普遍现象。

为了解决现代人急需解决的睡眠障碍问题，三亚中心医院率先成立睡眠心身医学中心，引进国际高端医学人才王配配。据了解，王配配在加拿大取得医学博士学位后，2015年回国加入北京大学人民医院睡眠中心进行博士后工作。2018年5月完成牛津大学正念中心正念认知疗法教师培训。

谈起为何选择来海南发展？王配配讲述，睡眠医学在国内发展不过30年，目前还属新兴学科。之所以选择来海南，是因为这里的气候和环境相对国内其他地区更适合睡眠障碍患者的治疗，且睡眠医学在海南的发展还处于起步阶段。

“睡眠疾病的诱因和可引发疾病涉及学科太多，所以一定要综合治疗。”王配配强调，在睡眠障碍的治疗体系中，药物治疗只是方法之一，失眠的认知行为治疗和物理治疗临床疗效也广泛得到了认可。针对百余种睡眠疾病，该中心引入了37台一流的仪器设备，为就诊患者进行完善的睡眠评估，并实现了在家庭、床边以及睡眠中心不同环境下的疾病治疗，为患者提供更个性化的诊疗方案。

“除去物理和药物治疗，有时自己更像是患者的朋友，听病人倾诉失眠的痛苦，说着说着，有些人哭了，有些人就睡着了。”王配配说道。

导致

难以集中注意力

51.1%



制图 许丽

年儿童睡眠指数白皮书
研究会发布的《2019中国青少

数据来源：今年三月中国睡眠

制图 许丽

青少年儿童
欠眠后果调查

导致
考前过度焦虑
43.2%

导致
情绪低落
43.7%

导致
脾气暴躁
45.2%

导致
记忆力变差
48.2%

失眠者自述：

花了10年终于找到罪魁祸首

■ 本报记者 马珂

初见小婷（化名），觉得她阳光漂亮，很难想象，睡个好觉曾对她而言，是件非常奢侈的事情。

2011年，在三亚上高中的小婷因为身体疾患的痛苦出现失眠，后来疾病治愈了，失眠却越来越重。

“完全没办法入睡，夜深人静的时候，躺在床上翻来覆去，思绪就像放电影一样，怎么也停不下来，任何一起微弱的声音，对我而言都很难受。”小婷回忆到，那时每天情绪低落，有气无力。

“印象中，感觉自己曾一周甚至一个月都没有连续睡过4—5个小时的觉，一睡着很快就会醒来。”

小婷告诉海南日报记者，那时才发现，原来困到极致就没有倦感了，连哈欠都打不出来，脾气极度暴躁，什么事情都做不下去，处于崩溃边缘。严重的失眠，使小婷不得不休学，到省外寻求治疗。

“因当时省内没有睡眠专科医院，父母先为我找到四川有睡眠专科的医院，接受完第一次治疗，当我睡了几个小时醒来，那时候觉得没有比睡觉更美好的事情了。”小婷说，她在四川治疗一段时间后，回到三亚恢复学业，后续治疗选在广州有睡眠专科的医院。

“一个月要飞去一次，每次只能就诊10—20分钟，因为距离远，不能每周规律就诊，治疗上只能靠药物。”小婷回想三年来痛苦的求医之路，几次哽咽：“旅途的奔波，他人的不解，对药物副作用的恐惧经常让我陷入焦虑。”

今年3月，小婷到三亚中心医院（海南省第三人民医院）看病时，看到医院科室介绍里增加了睡眠心身医学中心，“当时高兴得快要哭出来！”她立即去挂号了，预约治疗。

小婷讲述，自己已经失眠了近10年，近几年都是靠安眠药过日子，中午吃1片思诺思，晚上2片思诺思，严重时还要联合其他药物，当睡眠心身医学中心主任王配配第一次给她介绍失眠认知行为治疗和物理治疗时，自己也是非常怀疑的，但随着一周一次的治疗，持续一段时间后，她慢慢

意识到自己对睡眠的多种错误看法，以及常常陷入的无效纠结心理状态和各种补救行为，才是失眠的罪魁祸首。随着治疗的推进，她对自己的情绪有了察觉，不再轻易陷入焦虑恐慌中，几个星期的治疗之后，她改掉了上床后辗转反侧等着入睡、白天补觉等不良睡眠习惯。治疗六周后，药物已经减到每日半片。

“这次治疗另一个意外之喜是学会了调节情绪，不再自己跟自己、老公、孩子较劲，家庭和睦了很多。”小婷现在注意到身边有朋友睡眠不好时，也会主动告诉朋友该怎么调整睡眠，劝朋友去寻求治疗，并主动加入志愿者团队帮助其他失眠的患者。

H 卫生站

这些睡眠误区
你中招了吗？

每天必须睡够8个小时
正确：睡眠时间因人而异

大多数成年人每天睡6~10个小时就够了。某些短睡眠者的睡眠时间可能会更少。“每天睡够8个小时”只是一个笼统的说法，并不是硬性标准，睡后清醒、精力恢复，工作及生活效率好即为合适的睡眠量。

睡前来点小酒助眠
正确：酒精降低睡眠质量

人在喝酒之后往往会觉得疲倦和昏昏欲睡，于是很多人以为喝酒会有助于睡眠。其实这是一种误区。喝酒对于最初的入睡确实有一定帮助，但是随着酒精的代谢，它往往会在后半夜导致人频繁醒来，睡眠也一直断断续续，造成睡眠整体时间的缩短，甚至引起多梦、浅眠、醒后疲惫。

深度睡眠越多越好

深度睡眠不足，确实会让人有睡不好的感觉。但是，也不能忽视其他睡眠时期。整个睡眠周期中，其它睡眠时期也有其特定作用，可以补充身体在白天不同的损耗。有时候，深睡眠过多反而可能是睡眠出现问题的信号。优质睡眠主要标准是：入睡轻松、睡中香甜、睡后清醒。

打呼噜是睡得香的表现

很多人羡慕一沾枕头上就开始打呼噜的人，认为打呼噜就是睡得香的表现。但实际上打鼾是睡眠呼吸暂停综合征的一个重要症状。打鼾可引起夜间断断续续、睡眠片段化，未经治疗可增加高血压、冠心病、糖尿病、高血脂、脑卒中等疾病的风险，年龄不大就会发生心梗、中风等问题，最严重时甚至会在睡眠中猝死。

年龄增长，睡眠欠佳是常态

随着年龄增长，运动量减少，睡眠需求确实逐渐减少。与年轻时相比，总体睡眠变浅，睡眠时间也逐渐减少，这都是很普遍的情况。但是，如果晚上睡醒之后，头脑昏沉、乏力、白天总想打瞌睡，并且，睡眠欠佳状态持续一段时间，大部分时间总是感觉疲惫、难受，就要找医生咨询。

晚上睡不好，白天需要多补觉

正确：按照生物钟规律作息，利用午间30分钟补觉。

频繁无规律地更改睡眠作息，白天多次补觉容易导致生物钟紊乱，睡眠驱力下降，长期下去还会对生理和心理产生负面影响，而导致慢性失眠。（马珂辑）

H 小贴士

想要睡得好？
教你小诀窍

良好的睡眠习惯是高质量睡眠的基础：

1. 规律作息时间；
2. 睡前减少蓝光刺激。我们夜间使用的电脑、电视、手机都有蓝光，而蓝光有促觉醒的作用，尽量睡前1小时停止使用这些电子设备；
3. 避免在卧室做无关睡眠的活动，如躺在床上看电视或玩手机等；
4. 睡前放松：上床前可以把心中牵挂之事记录在记事簿上。阅读一些放松的纸质版的休闲读物或听轻音乐或冥想等；
5. 下午及晚上避免摄入咖啡因含量高的饮品（咖啡、可乐、奶茶、红茶、绿茶等）；
6. 规律运动，但睡前2小时应避免剧烈运动；
7. 舒适的环境，温度适宜，光线较暗，寝具舒适等；
8. 减少白天卧床时间，午休控制在1小时之内。
9. 早上起床后有意识的接受光照（妥善防晒）。（马珂辑）



健康周刊广告联系：

18976640822

投稿邮箱：

110796597@qq.com