

科学应对失眠障碍

“眼睛瞪得像铜铃，翻来覆去到天明。”据世界卫生组织调查，27%的人有睡眠问题。全世界每4个人中就有1个人患有或轻或重的失眠症。这就需要想办法提高我们的睡眠质量，从而保证白天工作高质高效。

导致失眠的因素

1. 环境因素：例如晚上睡觉时暴露在强光下或处于噪声环境中持续刺激大脑，使其长期处于兴奋状态，又可能因更换床具、温度不适或睡眠环境的突然改变而导致失眠。

2. 生活习惯因素：睡前饮用含兴奋剂的饮品，如茶、咖啡等这些饮品会轻微影响神经递质和激素的正常运作。或由于时差或生活不规律导致的睡眠节律变化。

3. 躯体因素：如心脏不适、前列腺增生等，这些疾病会影响血液循环或泌尿系统功能，从而引发失眠。或者如抑郁症、焦虑症等，这些疾病可能导致情绪波动或思维紊乱，进而影响睡眠。

4. 精神心理因素：如生活中的重大变化或琐碎事件导致的

情绪波动，或于心理性失眠中由于过度担心再次失眠而产生的失眠恐惧症。

5. 药物原因：某些药物的副作用，如阿托品等药物会影响睡眠，也有可能是进行药物戒断反应：如安眠药或嗜酒者的戒断反应也可能导致失眠。

长期失眠会有哪些危害

①入睡困难：失眠患者常常面临入睡困难的问题，躺在床上长时间无法进入睡眠状态。

②睡眠质量下降：即使入睡，失眠患者的睡眠质量也往往不佳，可能会感到睡眠浅、易惊醒，对声音和光线等外界刺激特别敏感。③睡眠时间短：失眠患者的睡眠时间通常较短，少于正常所需的6.5至7小时，可能由于早醒、夜间多次醒来或无法再次入睡而导致总睡眠时间不足。④日间功能障碍：失眠不仅影响夜间的睡眠，还会对日间功能造成显著影响。患者可能会出现白天疲劳、困倦、注意力不集中、记忆力下降、反应迟缓等症状。这些症状会严重干扰工作、学习和日常生活。⑤情绪不

稳：失眠还常常伴随着一系列情绪和心理症状，如焦虑、烦躁、易怒或情绪低落等。⑥生理不适：患者还可能会出现头痛、胸闷、心悸、胃胀、便秘或腹泻等生理不适。

怎么治疗失眠

治疗失眠常采用综合方法，包括：

1. 心理治疗：如认知行为疗法，旨在帮助患者调整不良的心理认知和行为习惯，改善睡眠质量。

2. 药物治疗：如短期使用安眠药（需遵医嘱），以缓解失眠症状。但需注意避免药物依赖和不良反应。此外，中药治疗也是一种有效的选择，可以根据患者的具体症状进行个性化处方。

3. 物理疗法：如光疗、音乐疗法等，通过物理手段改善患者的睡眠环境，促进睡眠。

4. 生活方式调整：改善生活习惯，如保持规律的作息时间、避免睡前过度使用电子产品、减少咖啡因摄入等，有助于改善睡眠质量。

预后因个体差异而异，多数

患者通过积极治疗和生活方式调整能显著改善睡眠质量。然而，长期失眠可能引发记忆力减退、免疫力下降等并发症，因此需要及时就医并接受专业治疗。

如何干预

为了预防失眠和保持良好的睡眠质量，可以采取以下措施：

1. 建立舒适的睡眠环境。2. 保持规律的作息时间。3. 避免睡前一小时内过度兴奋。4. 改善生活习惯：日间要适当锻炼，避免过度劳累和压力过大；睡前不要饮酒、喝咖啡或吸烟等刺激性物质；限制日间小睡时间和次数等。

如果我们能正确认识失眠，减轻焦虑，并养成好的睡眠习惯，就能很大程度地避免失眠的发生并对改善失眠起到积极作用。如果确实难以通过自我调整解决睡眠问题，也可以至睡眠门诊求助专业的医生。

（作者：陈素巧 福建中医药大学附属人民医院康复科 主管技师

许昕 福建中医药大学附属人民医院 口腔科 主治医师）

如何减少带状疱疹后神经痛

病因解析

带状疱疹后神经痛（PHN）是带状疱疹的常见并发症，其病因主要与神经损伤有关。当水痘-带状疱疹病毒在体内重新活跃时，它会沿着神经路径传播，导致神经纤维受损。尽管带状疱疹的皮疹会消退，但受损的神经可能继续发送错误的疼痛信号。这种神经损伤的风险随着年龄的增长而增加，尤其是在免疫系统较弱的人群中更为常见。此外，带状疱疹发作时的疼痛强度和皮疹的严重程度也与PHN的发生密切相关。研究表明，早期的抗病毒治疗可以减少神经损伤的程度，从而降低PHN的发生率。

带状疱疹的发病机制涉及病毒在神经节中的潜伏和再激活。当机体免疫力下降时，潜伏的病毒被激活并沿神经纤维传播，导致神经节和周围神经的炎症和损伤。这种损伤不仅限于外周神经，还可能影响中枢神经系统的疼痛处理通路，导致持续的疼痛感知异常。免疫反应在病毒清除过程中也可能对神经组织造成进一步损害，加重

PHN的症状。

症状表现

PHN的症状通常在带状疱疹皮疹消退后持续出现，主要表现为持续性或间歇性的神经痛。患者常常描述这种疼痛为刺痛、灼烧感或电击样疼痛，甚至轻微的触碰或温度变化也可能引发剧烈的疼痛。此外，患处可能出现触觉过敏，即对轻微刺激的敏感性增加，导致不适感加剧。有些患者还可能经历麻木或瘙痒感，这种不适感可能持续数月甚至数年，严重影响生活质量和心理健康。

PHN的疼痛特征因人而异，但通常具有顽固性的特点。患者可能会经历白天和夜间疼痛的波动，影响睡眠和日常活动。这些症状可能导致患者在日常生活中感到不适和不便，影响他们的情绪和心理状态。

影响与挑战

带状疱疹后神经痛不仅仅是身体上的痛苦，它还对患者的心理和社会生活产生深远影响。持续的疼痛可能导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题，进而影响他们的日常活动和社交

能力。许多患者因为疼痛而无法正常工作或参与社交活动，导致生活质量显著下降。此外，长期的疼痛管理也给患者和医疗系统带来了经济负担。因此，了解和应对PHN的影响是患者和医疗提供者面临的重要挑战。

PHN的管理需要多学科的协作，包括疼痛管理专家、心理学家和康复治疗师等。疼痛的持续存在可能导致患者对生活失去信心，增加社会孤立感。因此，心理支持和社会支持对于PHN患者的康复至关重要。通过心理咨询、支持小组和家庭支持，患者可以更好地应对疼痛带来的情绪和心理挑战。

预防策略

预防PHN的关键在于减少带状疱疹的发生和及时有效的治疗。接种带状疱疹疫苗是预防的有效方法之一，尤其推荐给50岁以上的成年人。疫苗可以显著降低带状疱疹及其并发症的风险。此外，在带状疱疹发作初期及时使用抗病毒药物，可以减少病毒对神经的损伤，从而降低PHN的发生率。保持健康的

生活方式，如均衡饮食、适度运动和充足睡眠，也有助于增强免疫力，降低带状疱疹的发病风险。通过这些措施，可以有效减少PHN的发生，改善患者的生活质量。

除了疫苗接种和药物治疗，患者还可以通过生活方式的调整来预防PHN。保持良好的心理状态和积极的生活态度有助于增强免疫系统的功能。此外，定期体检和健康监测可以帮助早期发现和潜在的健康问题，降低带状疱疹和PHN的风险。通过综合的预防策略，患者可以有效降低PHN的发生率，提高生活质量。

（作者：何龙 福建医科大学附属第一医院 疼痛科 主治医师）

医学科普专栏投稿邮箱：

fujianwsbkp@126.com

联系电话：0591-88369123

联系人：杨老师