

担心睡不着结果更睡不着 进入更年期的她很苦恼

不要灾难化失眠后果
失眠者的自我拯救,可从几件生活小事开始

□本刊记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

■受访专家

王会林 洛阳市中心医院神经内科副主任医师

近日,外地一则90后姑娘熬夜10年长出老年斑的新闻引起广泛讨论,有调查显示,当下许多人存在睡眠障碍。如何判断自己算不算失眠?长期失眠的人,到底该怎么做才能睡个好觉?在回答这些问题前,先来听王会林讲述47岁阿梅(化名)成功战胜失眠的故事。

1 她说 就怕自己今晚睡不着

进入更年期的阿梅,突然失眠了。约半年前的一个晚上,阿梅跟家人吵了一架,气得一晚上没睡着。自那之后,她就开始失眠了,有时一晚上睡两三个小时,有时通宵睡不着。阿梅尝试过喝中药调理,还去针灸了一段时间,效果都不好。

阿梅是一位教师,她很怕因自己晚上睡不好,白天给学生上课时没精神。这种担忧和焦虑,让她每天都特别害怕夜晚的到来,“就怕自己今晚睡不着,还怕别人说我脸色不好”。越担心就越睡不着,越睡不着就越担心,“我知道陷入这样的恶性循环不好,但我实在没办法走出来”。

2 医生 不要灾难化失眠后果

两个月前,阿梅走进了王会林的诊室。在整个问诊过程中,王会林有一句话让阿梅印象深刻——“你焦虑的本身,其实是对睡眠的恐惧”。

王会林告诉阿梅,很多人对失眠有不正确的认识,比如“睡够8个小时才能精力充沛”“今天表现差,一定是因为昨晚没睡好”。想远离失眠,就要改变这些不正确的认知,不要灾难化失眠后果,别把白天发生的不好的事都归结于失眠。还有,不要努力去睡觉,因为睡觉这件事不需要努力,只需要放松。

经过一番心理治疗后,阿梅开始试着接纳自己的焦虑,逐渐调整生活方式,规律服用抗焦虑和助眠药。上周,小记正好遇到来找王会林复查的阿梅,她说自从放下对失眠的焦虑后,终于能睡个好觉了,每天能睡八九个小时,睡醒后精神也不错。

3 支招 别盲目追求8个小时睡眠

“睡不着,失眠。”这句话是不是经常出现在你深夜的微信朋友圈?事实上,偶尔一次睡不着,并不能算失眠。来看看判断失眠的具体标准。

- 入睡困难,从躺下想睡到睡着间隔超过30分钟;
- 半夜醒来次数>2次,且再次入睡困难;
- 比平常提前醒来30分钟,清醒到天亮;
- 前三种情况每周出现超过3天,且第二天很不舒服,生活能力受损。

以上全部中招,才叫失眠。

如果真的失眠了,别急,可通过改变生活方式自救,从下面这几件生活小事做起。

- 午休别超过30分钟;
- 天晴时每天晒二三十分钟太阳,有助于内分泌激素“和谐共处”;
- 不到睡眠时间不上床,建立床与睡眠的条件反射;
- 睡前避免看钟表和手机;
- 尽量别担心睡不着;
- 睡前可以看书、听轻音乐、洗热水澡,也可进行放松练习,包括呼吸放松训练、肌肉放松训练、冥想;
- 睡不着时逼自己躺在床上一动不动会加重焦虑,最好的办法是起床做点儿让自己放松的事;
- 别盲目追求8个小时的睡眠时间,更重要的是睡眠质量和睡醒后的精神状态。

除了生活方式的改变,还可以和医生共同探讨失眠的解决办法,不要一味抗拒助眠药。大多数的助眠药是安全的,也是有必要使用的,但前提是严格遵医嘱服用,同时联合使用抗焦虑药物,效果会更好。

胸腹部突然剧痛 他们怎么了

预防主动脉夹层
50岁左右男性尤应注意监测血压

□本刊记者 裴冉冉 通讯员 艾金宝 沈若文

2 70岁的他 胸部突发撕裂般疼痛

与孙先生相比,70岁杨先生的发病过程更凶险。

一周前,杨先生正准备做饭,突然感觉胸口撕裂般疼痛。疼痛来得猝不及防,杨先生差点儿没站住,还没缓过神,又一阵咳嗽。好端端的人突然又咳又喘还疼得站不住,家人赶紧打120,把他送到医院。急诊先查了胸部CT,显示他的主动脉弓局部管腔增粗明显,进一步检查确诊他患上了主动脉夹层。

入院当天,杨先生的收缩压为176毫米汞柱,舒张压为108毫米汞柱。他的家人挺纳闷儿:“他以前没有高血压啊?”

1 53岁的他 突然腹部剧烈疼痛

说起53岁的患者孙先生,王彬记忆深刻:“与主动脉夹层患者胸部撕裂般疼痛的典型症状不同,他的主要症状是腹部疼痛,伴随食欲不振、胸闷等表现。”

两周前,孙先生突然胸闷、腹痛,尤其是腹部持续疼痛,让他一度以为自己得了急性肠胃炎。家人带他到医院做了消化道相关检查,一切正常。

医生问诊时,孙先生表示自己没有高血压等基础病,而检查显示,当天他的收缩压为180毫米汞柱,舒张压为102毫米汞柱。这一点引起了接诊医生的注意,他建议孙先生做CT检查。结果显示,孙先生主动脉局部管腔增宽,进一步检查确诊他患有主动脉夹层,随后他被转至胸心外科接受进一步治疗。

3 监测血压 50岁左右的男性尤应注意

王彬介绍,主动脉夹层属于发病急、危险性高的心血管疾病。从心脏出来的大动脉就是主动脉,一旦主动脉血管内膜破裂,血液由裂口进入主动脉壁中层,导致主动脉壁撕裂,形成主动脉夹层,引发撕裂般、刀割般等难以忍受的疼痛,严重者危及生命。“这两名患者好在确诊及时,没有延误治疗”。

一般来说,冬春交替时是主动脉夹层高发季,为什么现在入夏了,患者却相对集中呢?

“临床上,80%的主动脉夹层患者有高血压,预防主动脉夹层,控制血压是关键。”王彬介绍,“近期接诊的患者几乎都没有控制好血压,这两名患者尤其典型,在入院前不知道自己血压偏高。”他建议,50岁左右的男性尤其要定期监测血压,早发现早治疗,别拿高血压不当回事儿。

王彬说,近期接诊的同类患者中还有一名34岁的李先生,同样是血压控制得不理想。

“这么年轻就被确诊患上主动脉夹层,要引起警惕。越来越多的年轻人熬夜、饮食不规律、不运动,很容易引起高血压,进而诱发相关疾病。”王彬建议,不管处于哪个年龄段,都要保持健康的作息习惯,及时监测血压变化,一旦发现高血压,一定要遵医嘱规范治疗。