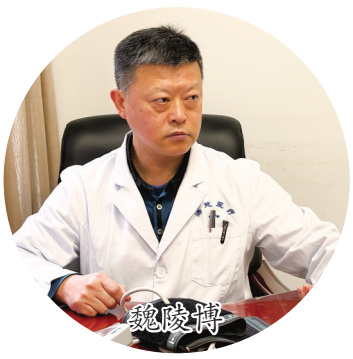
失眠睡不好,可能是病根儿没找对

专家教老年人科学应对失眠


魏陵博


孙平

老年人睡不着,很多人觉得是“老了觉少”,也有不少人选择吃安眠药来解决。长期失眠不仅会降低人体免疫调节能力,还会增加心血管病、糖尿病、肿瘤等病的患病风险,老年人如何科学应对失眠,睡个好觉?记者日前采访——

1 揪出失眠背后的“隐形杀手”

71岁的刘淑贞准时把两片艾司唑仑放到床头柜上——这已是第4年。一开始只吃一片,后来不管用了,她自作主张加到两片。白天坐在沙发上打瞌睡,一上床又眼睛睁得溜圆。今年9月,女儿把她“押”到青岛市精神卫生中心。

结果出来,她不是“单纯失眠”:中度焦虑伴睡眠障碍,还有轻度阻塞性睡眠呼吸暂停。方案是“一种抗焦虑药+小剂量助眠药+睡眠日志+每天锻炼一小时”。一个月后,睡眠从4小时延长到6小时。孙平介绍,门诊上50%—60%的老年失眠患者,病根是焦虑抑郁,而不是睡眠本身。

“很多老人一来就说‘我一晚上就睡三四个小时’,其实睡多久不是唯一标准。”青岛市精神卫生中心心境障碍科主任孙平给出了三条判断维度:频次、严重程度、持续时间。偶尔几天没睡好,或者短期能自己调整过来的,不算病,也不需要吃药;到了一定频次和程度,第二天头晕、乏力、精神明显垮下来,才构成需要医疗干预的异常。

2 多因素叠加致失眠

真正导致慢性失眠的,往往是叠加的因素。

“很多老人呼噜打得震天响,家里人还夸他睡得香。”孙平提醒,这恰恰要警惕——随着年龄增长,呼吸道括约肌松弛,容易造成打鼾和呼吸暂停。比打鼾更隐蔽的是情绪。情绪问题引起的失眠,单纯加大安眠药剂量基本无效,正确顺序是先改善情绪,助眠药只作小剂量辅助。长期失眠还可能是阿尔茨海默病等痴呆症的早期表现。此外,躯体疾病也可能会干扰睡眠。

3 白天没精神、晚上睡不好,本是一回事

青岛市海慈医疗集团干部保健科主任魏陵博把门诊上的老年失眠患者归了四类:睡眠时间不足5小时,最常见;睡眠深度不够,全程浅睡眠,一点动静就醒;入睡困难,翻来覆去睡不着;睡眠质量差,睡着了但一直做梦。

魏陵博给出三条建议:第一,每天拿出一小时运动,“白天让气血流通起来,晚上才睡得着”;第二,睡前用热水或中药泡脚,胜过安眠药;第三,忌口,高热量、高糖、辛辣、浓茶、咖啡都兴奋神经。

调睡眠的药安排在午饭前一小时和晚上八九点钟,药力要赶在睡觉这个点上;选药则以“滋养安神”和“重镇安神”为主,这是中医治失眠的两大法宝。

4 该吃药时别硬扛,但不要自己加量

两位专家指出了同一个常见误区:老人对西药的过度恐惧。“小剂量、规范化用药是利大于弊的。”孙平说。魏陵博则提醒:中西药同时治疗完全可以。与之相对的另一个极端,是自行加量。“效果不好就加一片”,是两位专家共同反对的做法。孙平强调,必须在专业医生评估后用药,严禁自行加量或随意更换药物。

专家建议,带上完整的用药清单,去正规医院的睡眠门诊或精神心理门诊做一次评估。这一步,比买任何一款助眠产品都管用。记者 王镜

延伸阅读

用好人体“睡眠穴”

从中医学的观点看,针刺具有疏通经脉、调和阴阳、扶正祛邪的功效。在失眠的治疗方面,针灸医生会根据个人体质辨证选穴,以下四个“明星穴位”最常用,这四大安神要穴也是人体自带的“睡眠穴”。

百会穴:中医理论中说“三阳五会”,百会穴就在头顶正中,在两耳尖连线的中点。针刺百会穴能通督调神,调节气机之升降,进可调节人体的阴阳平衡。

神庭穴:在前发际线正中直上约半寸处,也就是额头正中发际线往上一点点,乃神之汇聚之地,神志所在,能调节阴阳变化过程。

大椎穴:在第7颈椎棘突下凹陷,低头时颈后最突出的骨头正下方就是,这里也是督脉脉气所发处之一,具有通督调神、健脑益髓的作用。

印堂穴:在两眉头连线的中点,也就是眉间、眉心,属督脉,可安神定惊、疏风止痛、醒脑通窍,与百会、神庭穴相配,加强安神定志的功效。

《基于网络针灸学探究针灸治疗失眠的脑作用机制》一文中也谈到,刺激百会、神庭、大椎穴可以加快脑血流速度,促进血管新生,改善大脑的血液循环,扩张脑血管,改善微循环,进而改善失眠。四穴合奏,静心调神,安神助眠。 王伟

