



# 失眠困扰？带你正确认识睡眠障碍

## 什么是睡眠障碍

睡眠障碍是指睡眠过程中出现的各种睡眠问题，包括入睡困难、睡眠中断、睡眠时间短、睡眠质量差、梦魇等。睡眠障碍是个体与环境之间相互作用产生的复合性问题，除生理和心理因素外，环境和社会因素的影响也非常重要。失眠是一种常见的睡眠障碍，主要表现为入睡困难、睡眠质量差、早醒、白天嗜睡等症状，严重影响睡眠质量及生活质量。

睡眠障碍的危害性在于它会给人带来一系列的身心困扰和危害，如身体虚弱、记忆力下降和情绪不稳定等。这些问题会直接影响人们的生活质量和工作效率，还会导致其他严重的健康问题，如心理问题、神经系统疾病和代谢紊乱等。

## 睡眠障碍的主要原因

多种因素可能导致睡眠问题，包括心理和生理因素。以下是常见的导致睡眠障碍的原因：

1. 压力和忧虑 过分操心的人会经常失眠，从而影响其日常生活。

2. 环境因素 噪音、明亮的灯光、不适宜的温度和不舒适的床铺等因素都会影响一个人的睡眠质量。

3. 药物和饮料 许多药物和饮料也可能导致睡眠障碍。这些药物包括抗抑郁药、利尿剂和某些

睡眠障碍是近年来备受关注的健康问题。许多人经常在晚上难以入睡，或者醒来后再也无法入睡。从而导致许多问题，例如缺乏精力、注意力不集中、情绪不稳定等。

## 处方药。

4. 身体疾病 例如糖尿病、心脏病和肥胖症等疾病都与睡眠障碍有关。

5. 年龄 老年人更容易失眠，因为他们的身体需要更少的睡眠，而且他们的睡眠周期更短。

## 睡眠障碍的临床表现

1. 失眠 失眠是指难以入睡、难以维持睡眠或早醒，导致睡眠质量不佳。失眠患者可能会经历以下症状：

需要很长时间才能入睡，入睡时间大于30分钟；  
多次醒来，难以重新入睡；  
早醒，无法再入睡；  
睡眠不深，易醒；  
白天感到疲倦、注意力不集中、情绪不稳定。

2. 睡眠呼吸暂停综合征 指在睡眠过程中，出现多次呼吸暂停或浅表呼吸，导致氧气供应不足。症状包括：

夜间频繁醒来，出现窒息感；

强烈的打鼾声；

白天嗜睡、疲劳乏力；

醒来时口干、喉咙痛；

注意力不集中、记忆力下降。

3. 嗜睡症 指患者在白天感到持续的无法抵挡的睡意，无法控制地入睡。症状包括：

白天频繁入睡，无法保持清醒；

感到疲倦、精力不足；

注意力不集中、记忆力下降；

意识模糊、反应迟缓。

4. 不宁腿综合征 指在休息或入睡时出现下肢不适或不舒服的感觉，迫使患者不断运动或摆动，以缓解不适。症状包括：

下肢出现撞击、酸痛、抽搐的感觉；

运动可暂时缓解不适；

夜间症状加重，影响入睡。

## 睡眠障碍的治疗

### 1. 改变生活方式

合理的生活方式可以促进身体的生理节律和调节神经系统，从而提高睡眠质量。具体包括：

(1) 建立健康的睡眠习惯，如规定固定的睡眠时间和起床时间；

(2) 保持适度的运动量，不要太晚进行剧烈运动；

(3) 避免摄入过多的咖啡因和酒精，这些物质会干扰睡眠；

(4) 创建一个舒适的睡眠环境，如保持环境安静、温度适宜、

光线柔和、舒适的床铺等。

### 2. 认知行为疗法 (CBT)

认知行为疗法是一种有效的睡眠障碍治疗方法。它通过改变个体的认知、行为和情感反应，帮助人们逐步改善不良睡眠行为。具体包括：

(1) 睡眠限制疗法：通过限制睡眠时间、提高睡眠效率，使人们逐渐恢复正常睡眠；

(2) 放松疗法：通过深度放松、冥想练习等方法，缓解紧张情绪，促进睡眠；

(3) 认知疗法：通过调整个体对睡眠的认知和期望，建立积极的睡眠信念，减轻对学习、工作等压力的担忧，提高睡眠质量。

### 3. 药物治疗

药物治疗是一种可行的睡眠障碍治疗方法。药物主要通过影响中枢神经系统，促使人们入睡或保持睡眠。但是，长期使用药物容易产生依赖性、副作用，影响日常生活等问题。因此，在使用药物的同时，应严格控制用量和用药时间，避免产生副作用。

### 4. 治疗基础疾病

睡眠障碍经常伴随着其他健康问题，如抑郁、焦虑、疼痛等。因此，对于存在基础疾病的患者，应优先治疗基础疾病，从而有效改善睡眠质量。

广西壮族自治区退役军人医院  
陈小琳

# 中医保健助力产后康复

在医学上，产褥期是指婴儿出生后的42天内，是母亲身体恢复期，也是产妇个人保健的重要时期。中医学认为，产后是机体阴阳失衡后的复调期，因此，应当妥善利用中医保健方式促进产妇身体恢复，以及婴儿的健康发育。

## 产后食疗有方法

### 1. 时间安排上分四个阶段

(1) 在产后的第一个阶段，产妇需要通过饮食促进排恶露、活血化瘀、利水消肿，以帮助产妇身体恢复。饮食以易消化、利于排泄的食物为主，如小米粥、鲫鱼汤、芹菜猪肝汤等。(2) 第二阶段的饮食调理是针对产妇脾胃虚弱、内脏下垂等问题，需要通过饮食调理来收缩子宫、帮助子宫和骨盆的恢复。饮食以易消化、滋阴清热、收敛补虚的食物为主，如银耳紫菜汤、鲍鱼花菜汤、猪心汤等。(3) 第三个阶段，产妇需要通过饮食调理来滋补进补、补益精血、促进乳汁分泌、补充元气活力，以帮助产妇恢复体力和健康。饮食以补气养血、益精乳、滋阴补肾的食物为主，如猪蹄、鲫鱼、黄豆等。(4) 最后一个阶段

是为了巩固、调节产后体质。饮食以温中补脾、调和气血的食物为主，如人参炖鸡、黑芝麻、莲藕等。

2. 依据产妇身体体质分为三个原则

(1) 寒性体质的产妇容易感冒，手脚冰凉，常常有腰痛、腹泻等不适症状。针对这种体质的产妇，饮食调理应以温补为主，如猪肚姜汤、四物汤、参茸炖鸡汤等，以使产妇身体温暖，增加体内阳气，促进血液循环。(2) 对于体质较热的产妇来说，产后恢复期内容易上火，常有口干、口臭、便秘等不适症状，在饮食上要以清热解毒为主，如绿豆汤、芡实薏米汤、鲫鱼汤、青菜豆腐汤等，以疏解产妇体内的火气。(3) 中性体质的产妇，身体健康，无明显的偏向寒性或热性，不易生病。饮食应以营养均衡、清淡易消化为主，以使身体维持健康状态。

## 穴位刺激促健康

对于产妇来讲，穴位刺激可以调整气血的流动，促进经络的通畅，加速废物排出，帮助产后身体康复。还可以缓解腹痛、乳房胀

痛、腰痛等疼痛和不适感，改善产后身体的舒适度。刺激乳房、脾胃相关的穴位，可以促进乳汁的分泌，保证婴儿的营养需求。比如刺激三阴交穴可以调节子宫和盆腔的功能，促进血液循环，缓解产后腰痛和腹痛；刺激气海穴可以调整脾胃功能，促进消化吸收，增强体力，有利于产后恢复；刺激关元穴可以促进遏制住产妇身体虚脱的现象，固肾培元，恢复元气；刺激乳根穴可以促进乳汁分泌，还可以缓解乳房胀痛。产妇可以在医生指导下，根据自己的身体状况和需求选用适当的穴位进行按摩。

## 适度运动调气血

适度的运动可以促进血液循环，调节气血运行，提高身体的免疫力，从而有助于产后妇女的身体恢复和健康。产妇在运动时需要注意以下几点：1. 产妇在产后运动最好以轻柔的方式为主，如瑜伽、太极等。2. 产妇在产后的前30天内应该尽量避免剧烈运动，等身体恢复一定程度后再逐渐进行。3. 产妇在生产以后，要避免久躺、久坐，虽然在一定时期内不能运动，

但可以下床走路、散步等，避免褥疮病。

## 调养情志疏肝脾

中医理论认为，情志与身体健康密切相关，不良的情志状态会导致内脏气机紊乱，长期累积会造成身体疾病。尤其是婴儿作息与成年人不同，睡眠时间虽长但呈现分散性的特点，产妇的睡眠质量会因此下降很多，加上产后体能虚弱，很容易就此肝气郁结、气滞血瘀，出现抑郁等不良情绪，危害身体健康。此时，主要以调理脾胃肝胆为主，以此散化积郁，畅通情志。因此，产妇可以多吃一些疏肝健脾的食物，如樱桃、红枣、黑米、薏米、动物内脏、胡萝卜、白菜等，利于疏肝解郁，强脾散瘀。还可以听一些入肝经和入脾经的音乐，如《胡笳十八拍》《中花六板》《十面埋伏》《渔舟唱晚》等音乐。

总之，产后中医保健不仅可以加快身体恢复，还可以让新妈妈们更好地适应新的角色和生活状态。当然，产后保健也需要结合个人的身体状况和医生的指导，科学、合理地进行。

钦州市中医医院 陈小琳