



扫一扫，精彩更多

## 提高睡眠质量的建议?

成人床的最理想宽度应是肩的 2 倍至 3 倍，而长度在 190 公分至 210 公分。成人枕头一般以 70cm-74cm 为宜。枕头选择软硬适中，稍有弹性为好。

睡眠的姿势，一般来讲，右侧位睡眠有助于安睡。



睡眠的时间，一般应维持 7 至 8 小时，但不一定强求，应视个体差异而定。通常能取得较好的睡眠质量的入睡时间是晚上 9 点到 11 点，中午 12 点到 1 点。如果因工作等原因难以避免睡眠不足，可用 20 分钟左右的“小睡”来弥补。

睡眠的环境，宜安静，避光，温度湿度均应适宜。

## 失眠的干预措施?

对于急性失眠患者宜早期应用药物治疗；对于亚急性或慢性失眠患者，无论是原发还是继发，在应用药物治疗的同时应当辅助以心理行为治疗。加强对患者进行睡眠健康教育重要性的相关宣教。

常用的治疗失眠的药物有：苯二氮卓类受体激动剂（如艾司唑仑、阿普唑仑、地西洋、氯硝西洋、劳拉西洋等）；非苯二氮卓类药物

（如吡唑坦、佐匹克隆、扎来普隆等）；褪黑素和褪黑素受体激动剂（如雷美尔通、特斯美尔通、阿戈美拉汀等）；具有镇静作用的抗抑郁药物（如阿米替林、小剂量的多塞平等）。

传统的苯二氮卓类药物有日间困倦、头昏、肌张力减退、跌倒、认知功能减退等不良反应。停药会出现反跳性失眠或戒断症状。老年患者应用时尤须注意药物的肌松作用和跌倒风险。此类药物禁用于妊娠或泌乳期的妇女、肝肾功能损害者、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者以及重度通气功能缺损者。



非苯二氮卓类药物半衰期短，一般不产生日间困倦，且长期使用无显著药物不良反应。但有可能在突然停药后发生一过性的失眠反弹。

褪黑素和褪黑素受体激动剂能有效缩短睡眠潜伏期、增加总睡眠时间，适用于入睡困难为主诉以及昼夜节律失调性失眠障碍的患者。也可以作为不能耐受苯二氮卓类药物的患者以及已经发生药物依赖患者的替代治疗。

**【本文作者：陈翔，通大附院神经内科副主任医师、副教授，擅长脑血管病、头痛、颅内感染、周围神经病、神经系统变性疾病的诊治，对失眠、焦虑及抑郁有一定研究。】**