

# 容易失眠,吃两片安眠药就OK了吗?

文 | 徐新

为了唤起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,从2001年起,由国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

## 什么是失眠?

失眠通常是指患者对睡眠时间和(或)质量不满足并影响日间社会功能的一种主观体验。它通常有这些表现:

### 失眠表现

入睡困难(入睡时间 > 30min)  
睡眠维持障碍(整夜觉醒次数 ≥ 2次)  
早醒  
睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6h)  
同时伴有日间功能障碍(核心要素)

## 失眠的常见误区

### 误区一：依靠睡眠时间判断是否失眠

临床上失眠的评估和诊断有其标准。需要注意的是,不应单纯依靠睡眠时间来判定是否存在失眠。睡眠需要量存在明显的个体差异,睡眠时间的减少并不一定都具有病理意义。如果在睡眠时间持续减少的同时,白天没有不良后果,可能是自然正常睡眠时间的缩短,不能作为失眠看待。此外,失眠可孤立存在或与其他疾病同时发生,有时难分因果,特别是慢性失眠者,不能仅关注失眠问题而忽视其他伴随症状或疾病。

### 误区二：不能正确对待失眠

有的人一谈失眠就色变,有的人则认为失眠不是什么大毛病,扛扛就过去了。这些

都是不正确的观点。人们应该正确认识失眠。不夸大失眠的危害,否则不仅会给自己带来无端的恐惧,甚至会诱发和加重睡眠问题;但也不要小看失眠。偶尔的失眠是正常的,尤其面临一些烦恼时,无须治疗;但出现短期失眠要尽早积极治疗,否则有的患者睡眠难以恢复,会转为慢性失眠。

### 误区三：自行用药

有的人担心安眠药有依赖性与成瘾性,排斥处方药,自行选用酒精、含褪黑素成分的保健品、含有催眠成分的药物(如抗组胺药)、或具有安神作用的中药(如酸枣仁、柏子仁、五味子等)。

### 危害很大

酒精会减少深睡眠,增加夜间觉醒次数,不能用于治疗失眠;  
外源性褪黑素与机体内源产物不同,治疗失眠的效果尚不确定;  
含有催眠成分的药物不推荐作为失眠的常规用药;  
这些行为不仅会影响失眠的治疗,严重的还会对失眠者自身带来危害,需要纠正。

## 失眠的治疗方式

### ① 尽可能明确病因

失眠诊断一旦明确,应积极寻找、分析原因进行病因治疗,病因解决后失眠往往不治而愈。

### ② 纠正不良睡眠卫生习惯

环境的变化和生活方式常干扰人们的睡眠,成为诱发失眠的重要因素之一。因此,