“睡不着”有时仅仅是表象

夜不能寐留心精神疾病

2300万人凌晨还在网络游荡。近日，淘宝网根据最近5个月来购买眼罩、耳塞等助眠产品的销量，绘制了一张中国“失眠地图”，图中北京榜上有名，位列失眠城市第二位，堪称当之无愧的“失眠之城”。

据神经内科专家唐坚毅介绍，因“睡不着”前来就诊的人占门诊的绝大多数。每天因失眠问题前来就诊的人数平均有三四十人，而“睡不着”有时仅仅是表象，想要解决睡眠问题，最重要的还是找出根源。

青春期更年期易“不寐”

“不少患者来找我都只会说‘我失眠’，其实很多人并不知道，自己不是失眠，而是其他精神类疾病”，唐坚毅表示，不少人所谓的“失眠”，在中医里称作“不寐”，其实只是很多精神类疾病的一个主要症状，而不是真正医学意义上的“失眠”。

唐坚毅介绍，中医认为，之所以会“不寐”，主要是因为外在环境和内在心态等导致人体的阴阳失调，导致脏腑功能失调，无法分泌相应水平的激素而导致的。

由于环境差、压力大、人际关系复杂等原因，越来越多的都市人群出现了“不寐”的情况，其中两个阶段的人群又是最易出现睡不好的：其一是40~54岁的人群，以女性居多，这阶段的人群多处于更年期；其二是20~24岁的青春期人群，这阶段的人群容易兴奋、躁动，加上喜好夜生活，因此会出现睡眠问题。

除了特定年龄段的生理原因造成的不寐外，睡眠也与个人性格有一定的关系，唐坚毅表示，一般来说，敏感、多疑的人更容易出现睡眠问题。

“睡不着”多是睡眠障碍

每天晚上，都有庞大数量的人群在数着绵羊却难以入睡，于是“我又失眠了”成为微博、微信等社交平台上吐槽最多的词汇之一。不过，在唐坚毅看来，这些吐槽可能并不“真实”。

“真正意义上的失眠是指3~7天不睡觉，这样的人其实很少。”唐坚毅介绍，就她接触的病例来看，大多数人其实只是有睡眠障碍，而非失眠，“睡眠障碍能占到98%”。

唐坚毅介绍，躺在床上超过40分钟还无法入睡、浅睡、多梦、易醒或是每天一早就早早地醒来等被很多人视为“失眠”的状况，其实都属于睡眠障碍。

此外，很多人认为“我睡得很好，只是我需要戴眼罩、塞耳塞”，其实这也是睡眠障碍的一种表现。

正如淘宝网根据眼罩、耳塞等助眠产品的销售来描绘“失眠地图”一样，唐坚毅表示，依赖一些外在产品入睡，的确可以描绘为睡眠障碍。

“不寐”需寻精神疾病根源

“睡不着不就是睡不着吗？你怎么能说我有病？还是精神病！”在北京华都中医医院门诊中，唐坚毅不止一次被患者这样质疑过，曾经有一位丈夫被妻子强行拉来，在听完唐坚毅的诊断后大怒，依旧坚持自己“没有病”。

的确很少有人会将睡不好视为疾病。然而，事实上，唐坚毅强调，出现睡眠问题往往不单单是睡不着，而是如抑郁症、焦虑症、强迫症、精神障碍等精神类疾病的主要表现。上述丈夫坚持自己“没有病”，而其最终则被诊断为“已经到了抑郁症的地步”。

在门诊中，唐坚毅经常会感到口干舌燥，因为前来就诊的病人需要的不仅仅是传统中医的望闻问切，不单单是摸摸脉象、看看面色那么简单，更多需要的是详细的问诊，找出患者睡不着的根源，然后才能根据每个人不同情况来对症治疗，开出不同的方子，比如因抑郁睡不着的患者需要镇静安眠、因焦虑睡不着的患者需要疏肝解郁，而有些单纯的睡不着则需要养心安眠等。

吃安眠药治标不治本

现实生活中，遇到睡眠问题，人们往往会走极端：一失眠就吃安眠药，或是坚决不吃药，而是吃各种打着助眠旗号的保健食品或普通食品。对此，唐坚毅表示，想要真正解决睡眠问题，这两个方法都不是根本解决之道。

对于很多人依赖安眠药入睡的做法，唐坚毅表示，一般来说，很多西药都属于安定类药物，这类药物只能是让人暂时入睡，但是无法根本上解决精神类问题，所以只是治标不治本，而且很多人容易出现药物依赖的情况。

至于吃保健品来助眠，唐坚毅也并不推荐，比如很多人常吃的褪黑素，唐坚毅表示绝不推荐人们吃褪黑素助眠。她表示，褪黑素是人体大脑在晚间12时至1时会分泌出的一种激素，长期强制大量补充对人体无益。根据她在门诊观察的情况，她认为长期吃褪黑素助眠，人很容易出现记忆力下降等情况，可能会加速老年痴呆症的出现。

中医治疗更需坚持规范

由于担心西药的副作用，很多人也会转而通过中医治疗来解决失眠问题，不过，唐坚毅强调，即便是通过中医治疗也需要规范，而不是自行寻求小偏方或小药方来治疗。

她强调，每个人的情况都有所区别，因此在她的门诊中，给每个人开出的药方都不同，而且一般来说，很多病例需要中药、中成药、物理治疗等组合起来治疗才可以，而不是单一的小偏方可以解决问题的。唐坚毅推荐一种“养心补脑安神疗法”，通过调节脏腑使心、脑、肝、脾、肾机能恢复正常，从而使入睡变得容易、精力充沛、心情舒畅。

由于不同程度的病情，需要的药物剂量有别，疗程也有所区别。唐坚毅强调，通过中医治疗失眠问题，有的人可能7到10天就有明显改善，有的人则需要更长的时间，患者要做的就是谨遵医嘱，规范治疗，而不是三天打鱼两天晒网，断断续续服药反倒延误了病情。

另外，尽管使用中医药治疗失眠不存在药物依赖的问题，但仍有患者苦着脸来找唐坚毅，称停药后无法入睡，她表示，这不是药物依赖而是心理依赖，更需要在医生指导下综合治疗。

■小贴士

助眠偏方不当失眠更加重

牛奶、红酒……这些民间传说中的助眠神品，在唐坚毅看来其实并非人人适用。她表示，就像有人说喝点酒容易入睡，但是在她的门诊中，真的遇到不少患者表示自己喝完酒很兴奋，根本无法入睡。

泡脚、泡热水澡也是流传甚广的助眠良方，但同样唐坚毅也遇到很多人泡完脚、洗完澡更加兴奋，难以入睡，于是有的人改在下午洗澡、洗脚而非晚上。

唐坚毅表示，每个人的情况、习惯有别，因此很多民间小偏方不是人人适用的，而且如百合、酸枣仁、牛奶等助眠食品，也仅是对于轻微的失眠有效，想要真正解决睡眠问题，还是需要根据病情，在医生的诊断下规范治疗。

在生活中，养成良好的生活习惯、保持良好的心态、为睡眠营造良好的环境等则可以为睡眠质量加分。

（京华）