

失眠睡不着怎么办？有哪些改善失眠的小妙招

宋风文

上海市崇明区精神卫生中心 上海崇明 202150

【中图分类号】R749

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 09-088-02

睡眠是一件大事，人生三分之一时间是在睡眠中度过，睡眠是人们与生俱来的生理功能，睡眠质量的好坏影响个体免疫水平的高低，良好睡眠是健康的源泉。但随着生活节奏的加快、生活压力、作息时间不规律等原因，致使有睡眠问题的人越来越多。中国睡眠研究会 2021 年研究数据显示，我国有超过 3 亿人存在睡眠障碍，《2022 年中国国民健康睡眠白皮书》显示，19-35 岁青壮年是睡眠问题高发年龄段，失眠率占总人数的 30%。

我们每天需要多长的睡眠时间？

由于人们个体情况的不同，每天所需睡眠的时间也是不同的，目前并没有统一的睡眠时间标准。人们每天的睡眠时间与很多因素存在关联，如基因、年龄和性别等，每个人每天睡眠的时间也不固定，随着年龄增长、环境变化也会出现改变。一般人们所说每天正常睡眠时间根据年龄不同，为：新生儿 18 小时，婴儿 12 小时，学龄前的儿童 10 小时，青少年 8-9 小时，老年人 5-7 小时。对于普通成年人来说，每天正常睡眠时间控制在 7-8 小时为宜。

失眠的表现有哪些？

1. 入睡困难，超 30 分钟还未入睡；
2. 每天的睡眠时间，通常低于 5 小时；
3. 易醒多梦、早醒、醒后难再次入睡；
4. 觉醒次数大于 2 次
5. 伴随日间功能的障碍，主要有疲劳、困倦、易激动、易怒易烦躁、记忆力不足和注意力的不集中等情况。

失眠的危害你知道吗？

失眠会我们身体的诸多器官产生危害，主要有以下：

肝脏：和站立相比，休息时进入到肝脏内的血流量更多，对肝细胞功能的增强有利。但失眠的话，肝脏会得不到充分的休息，进而导致肝血不足情况的出现，人体受损细胞无法得到修复，长期以来就会导致皮肤粗糙以及易疲劳。

大脑：充足的睡眠能够让大脑得到休息，而睡眠差或者失眠会影响大脑的状态，增加老年痴呆患病风险。

心脏：睡着后人的心率比清醒时每分钟要低约 10~30 次，此时心脏可以得到放松，而失眠的话，会增加心脏的负担，使心脏病的发生风险增加。

肾脏：失眠造成睡眠不足还会伤肾，长期失眠会使肾脏出现虚弱，进而引发精力不济、困倦乏力的情况。

失眠的原因有哪些？

失眠可以由多种原因引起，一般分为疾病因素和非疾病因素。

非疾病因素：1. 日常工作、生活中的压力。2. 各种原因导致的睡眠不规律、睡眠环境差等。3. 生物钟错乱，有些人喜欢熬夜，长期以来昼夜颠倒而造成失眠。4. 饮食原因，喝浓茶或者咖啡等饮品可造成失眠。5. 年龄因素：年龄增长会

使身体各机能逐渐下降，常见老年人睡眠时间短的情况。

疾病因素：1. 精神类疾病：包括焦虑症、抑郁症、双相情感障碍等。2. 其它健康问题，比如各种原因引起的疼痛、呼吸困难、不宁腿综合征。

如何评价睡眠质量？

在临床工作中，医生是用什么方法评价睡眠质量的？通常会使用匹兹堡睡眠指数来评价睡眠的质量，它最主要的一些指标包括：第一：每天的睡眠时间，通常我们成年人是 5-7 个小时，如果短于 5 个小时，属于睡眠减少，需要引起重视。第二：评估我们平均入睡的时间，指的是从床上开始睡觉到应入睡的这段时间有多久？一般来说，成年人正常的入睡时间大约在 30 分钟以内，如果超过 30 分钟上床睡觉，还不能够正常入睡，那么这个是有入睡困难的。第三：上述二种睡眠问题，出现的频率如何？如果说在一周 7 天的时间有大于 3 天以上的时间，并且持续超过一个月，出现上述二种情况的，就可能存在睡眠障碍。最后，还要看睡眠障碍对我们白天工作生活的影响程度，如果经常白天困倦，或者感觉做事情的时候没有精力，那是需要引起高度重视的。

总体来说：如果一个成年人，总的睡眠时间时间小于 5 小时，入睡时间超过 30 分钟，在一个周内有多次以上，并且持续一个月，白天的工作生活造成影响，就可能存在睡眠障碍，就需要医学专家进行评定。

改善睡眠的小妙招

1. 睡前不要饮用咖啡、茶、酒精这样一些对精神有刺激作用的物质。吃一些助眠类食物

尤其是酒精，有些人希望通过饮酒来帮助入睡，但这种方法实际是不可取的，因为长期饮酒会让睡眠质量变得更差。若睡眠不好的话，燕麦片可以促进人体大脑产生褪黑素，而褪黑素能够有效提高睡眠的质量，可以冲泡燕麦片喝；牛奶中含有对人体生理功能调节的肽类，对解除人体疲劳和促进入睡有很好的帮助作用

2. 睡前散步，白天增加运动量

运动其实有利于睡眠，建议在白天进行规律的有氧运动，包括散步、跑步等等，规律从事这些有氧运动，会对睡眠起到非常好的作用。但睡前不要做剧烈运动，因为运动会让你的身体处于兴奋的状态，这样不利于入睡。

3. 睡前梳头发

头部有很多穴位，睡前梳头发主要是为了按摩、刺激头部穴位，疏通头部的血液循环，消除脑疲劳，让大脑快速入梦乡。

4. 维持一个良好的睡眠环境是十分重要的。

我们需要一个安静的、舒适的睡眠环境，包括室内的温度，我们要充分营造这样一个睡眠的环境，可以安装隔音窗，让卧室更加安静，可以用遮光性比较好的窗帘等。如果无法

(下转第 90 页)

升高，增加心血管疾病的风险。应减少高糖食物（如甜饮料、糖果、糕点等）的摄入，并选择低糖或无糖的替代品（如水果、蔬菜、全谷类等）。

（2）增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入

①蔬菜和水果：富含纤维、维生素和矿物质，有助于控制体重、降低血压，预防心血管疾病。建议每日摄入足够的蔬菜和水果。②全谷类食物：含有丰富的纤维和其他营养素，有助于控制血糖和血脂，降低心血管疾病的风险。应尽量选择全谷类食物（如全麦面包、燕麦、糙米等），替代精制谷物（如白面包、白米饭等）。③减少高热量、高脂肪和高糖分的食物的摄入：如前面所述，这些食物会导致体重增加、血压升高和心血管疾病的风险增加。应尽量避免或减少这些食物的摄入。

（3）适当控制饮食中的钠离子和氯离子的摄入

高血压患者往往有水钠滞留的问题，适当控制饮食中的钠离子和氯离子的摄入可以帮助降低血压。但是，单纯减少盐的摄入可能不足以解决问题，还需要注意食物中其他隐藏的钠源，如加工食品、调味品等。

• 增加运动量

适当的运动对高血压患者非常有益，运动的作用在于：

①减轻体重：运动可以帮助燃烧卡路里，减轻体重，从而降低血压。对于超重或肥胖的高血压患者来说，减轻体重是非常重要的。②增强心血管功能：运动可以提高心肺功能，增强心血管系统的健康。这有助于降低血压，减少心脏负担。③降低焦虑和压力：运动可以帮助缓解焦虑和压力，这对于高血压患者来说是非常重要的。焦虑和压力会导致血压升高，而适当的运动可以缓解这些情绪。④改善睡眠：运动可以帮助改善睡眠质量，这对于高血压患者来说也是有益的。良好的睡眠可以降低血压，减少心血管事件的风险。⑤调节血压：运动可以帮助调节血压，使心率减慢，血管扩张，从而降低血压。

（上接第 88 页）

避免噪音或者强光的话，可以选择佩戴耳塞或者眼罩。

5. 睡前热水烫脚

养成每天睡前用温水烫脚、按摩脚心和脚趾，可起到促进气血运行、舒筋活络、阴阳恢复平衡状态的作用。对老年人来讲，更具有祛病健身的功效，使人心宁神安的入睡。

6. 安静的心态，保持心情平和

睡觉前不要过于兴奋和激动，也不要带有情绪，保持心平气和的心态去休息。心态好自然休息的好，心态不好脑子胡思乱想是失眠的原因之一。如果硬睡不着，也不要强迫自己，否则可能加重入睡的困难。若自己半小时还没有入睡，可以起床或者离开卧室做一些简单的活动，如看书、看报或者听舒缓音乐等，在有困倦感后再上床睡觉。

7. 接纳焦虑

失眠的时候，将注意力完全集中在工作或者食物上时，会减轻焦虑和对无用想法的关注，所以很多失眠者睡不着就起床工作、吃东西、做运动。然而，当你回到床上，不再关注工作和食物等，大脑里各种无用的想法和感觉又会重新显现。于是，你只能再次起床。反复之后，这就变成一种模式、一种习惯，大脑就会将夜晚与活动兴奋联系起来。你自然会变得兴奋，不容易安睡。所以，从长远来看，学会如何带着焦虑恐惧躺在床上，让大脑养成夜晚就想到休息放松，才能睡好觉。

根据世界卫生组织的建议，高血压患者应该每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车或游泳等。这些运动可以分摊到每周的 5 天中进行，每天至少 30 分钟的中等强度有氧运动。此外，高血压患者还应该注意运动的强度和安全性。如果医生建议进行特殊运动或有运动禁忌症，应该遵循医生的建议。

• 合理安排休息

充足的睡眠对高血压患者非常重要。①规律作息：保持规律的作息可以帮助身体适应一种稳定的生物钟，这有助于改善睡眠质量和血压稳定性。建议每天保持相同的睡眠时间和起床时间，即使在周末或假期也应尽量保持一致。②充足的睡眠时间：充足的睡眠对于身体健康和血压控制非常重要。建议每晚保持 7-8 小时的睡眠时间，这有助于恢复身体和精神上的疲劳，并有助于维持正常的生理功能。③避免熬夜和过度劳累：熬夜和过度劳累会使身体处于紧张状态，导致血压升高和心血管负担增加。因此，应该尽量避免熬夜和过度劳累，保证充足的休息时间。

• 控制饮酒和戒烟

①限酒：适量的饮酒可能会使血压暂时升高，并且会使心率加快。长期饮酒可能会导致高血压和心血管疾病的发生率增加。此外，饮酒还可能会降低高血压患者对药物的反应性，导致血压更难控制。因此，高血压患者应该尽量避免饮酒，或者戒酒。②戒烟：吸烟是心血管疾病的主要危险因素之一，它会影响心血管系统的正常功能，使血压升高并对血管造成损害。吸烟还会增加血液中的一氧化碳浓度，使血液更加黏稠，增加心血管事件的风险。因此，高血压患者应该完全戒烟，以维护自己的健康。

以上就是关于高血压的一些科普知识，希望能够为广大高血压患者提供帮助，让患者养成健康的生活方式，对疾病进行有效控制。

8. 避免看时间

看时间是失眠患者睡不着或者半夜醒来时经常会做的事，但也会让睡眠进一步变糟。很多失眠者利用时间来衡量今晚的睡眠会变好还是变坏，由此来判断是否进一步采用应对措施。不断计算时间并不能帮助你入睡，反而可能会让你成为一名敬业的监控者，变得更焦虑和清醒。

9. 积极药物治疗

目前失眠的治疗还是以药物为主，因此在医生的指导下合理的使用安眠药依然是改善失眠的有效手段，在使用安眠药之前，医生会进行系统的临床评估，制定合理用药计划。一类是非处方类药物，这样一些药物通常是一些从植物中提取的用于改善睡眠的保健类药物，比如说像褪黑素，酸枣仁胶囊等，优点是不会成瘾，缺点是作用比较温和，对于那些有较为严重的睡眠问题的患者可不一定有效。一类是非苯二氮卓类药物，是目前临床主流的处方药物，如右佐匹克隆、扎来普隆分散片、酒石酸唑吡坦，起到一个帮助入睡的作用，还有一类是苯二氮卓类药物，比如阿普唑仑、艾司唑仑、奥沙西泮等，这类药物必须在医生的指导下合理用药，如果长期使用可能存在药物依赖的风险。最后还有具有催眠效应的抗抑郁药物（阿戈美拉汀、米氮平、曲唑酮等），临床使用安眠药在我国均属于精神类药品，长期或大量使用可能导致滥用或依赖。因此，谨记遵从医嘱，且不能擅自随意用药。

祝大家拥有一个良好的睡眠，健康的身体！