

她多年饱受失眠的痛苦,经常深夜辗转反侧等待天亮;她好不容易入睡,可总能被轻微的声音吵醒;她晚上“舍不得”睡,可想睡时却已难眠——

## 睡不着……

本报通讯员 杨惠麟 本报记者 李小贤 摄影报道

“严重失眠后的每一天,我都过得百爪挠心,看什么都烦。经常凌晨一两点醒后,我就闭着眼睛等天亮。”61岁的李晴说。  
“你没有亲身经历过,就永远无法体会到,想睡睡不着,吃了药想醒又醒不了的痛苦。”41岁的刘萌说。

### 咋就这么难眠

日前,笔者在市人民医院医专院区睡眠中心见到了前来就诊的李晴。

61岁的李晴,家住运河区。长期的失眠,让她身体变得瘦弱。

说起长达近30年的失眠经历,李晴不住地叹息,“失眠让人格外心烦,睡不好,吃不好,心情也不好,身体状况也越来越差。”

回想为什么会失眠,李晴说可能与当年的一次熬夜有关。

那时,正值春节,有亲戚来家做客。他们一起打麻将熬到了深夜。这次经历打乱了她的作息规律。

第二天晚上,她想睡却睡不着了,即使睡着了,也是接连做梦。本来睡觉应该解乏,没想到她是越睡越累。

李晴是个好强的人,即使失眠带来了许多不适,但她依然为了生计打拼。

为了能入睡,她想了很多办法。晚上9点上床,她稍微平静一下,就开始数羊,“1只羊、2只羊、3只羊……”可是她越数越心烦,根本起不到促睡效果。闭上眼睛,她强迫自己入睡,大脑却不受控制,一直在天马行空地想个不停……

实在没办法,她四处求医,把治疗失眠的药物当成了“救命稻草”。在药物的作用下,她会入睡,可是睡不了多长时间就会醒来。

药物从一两种增加到了四五种。“我知道有些药物会对身体产生副作用,可是我想睡觉,失眠太痛苦了。”李晴说。

每当凌晨一两点钟醒来后,李晴不敢开灯。屋内的漆黑让她很难受。她闭上眼睛,辗转反侧。为了避免打扰到家人,她不敢出去活动。有时,她庆幸自己再次迷迷糊糊入睡,虽然时间不长。但更多的时候,她会等到天亮。听到卧室门外家人活动的声音,她才会深吸一口气,起床收拾,这一夜又熬过去了。

睡不好,吃不下,李晴的脾气变得越来越暴躁,一点点小事就会让她大发雷霆。家人知道她难受,非常包容她,遇事就哄着她。

为了找回睡觉的能力,李晴不惜重金购买了各种助眠设备,可是效果却不明显。“想睡个正常觉,咋就这么难呢?”李晴说。

### “失控”

41岁的刘萌与李晴一样饱



患者咨询睡眠问题

受睡眠障碍带来的痛苦,只是时间相对来说短一些。

家住市区的刘萌曾有一份自己喜欢的工作,因为长期失眠、头晕等问题,她不得不离开工作岗位。

难以入睡,睡觉又轻,有点动静就会被吵醒,是困扰了刘萌10年的问题。

以前,由于工作需要,刘萌经常黑白倒班。这让她的睡眠质量变得很差,她慢慢地开始失眠。晚上睡不好,起床就会头晕,而且情况越来越严重。有时走不了几十米路,她就感觉快晕倒了。

“我到处去看医生,药物、理疗试了很多,可是失眠、头晕的情况一直不见好。我的睡眠很浅,哪怕轻轻的脚步声、低语声都会把我吵醒。”刘萌说,这些年,家人非常包容她,只要她一说要睡觉了,家人就回到各自屋里,以免打扰到她。

睡觉前,她要拉好遮光性非常好的窗帘,将手机放到离她较远的地方,熄灯,然后上床闭眼,等待睡意的到来。人困了,眼睛睁不开,可是大脑还在运转,刘萌有时都分不清自己是醒着还是睡着,因为一直昏昏沉沉。

“我老家离沧州市区只有20多公里,可我已经两年没有回过老家了。除了去医院,我很少出门。严重失眠、头晕让我的生活变得一团糟,每天做一顿饭都有些困难。”刘萌的脸上流露出悲伤的神色。

失眠严重影响了刘萌的生活,也让她身心承受着难以名状痛苦。她说:“长期失眠让我过分依赖助眠药物。不吃药睡不着,吃了药想醒醒不了,睡醒了会更累,这种不受控制的睡眠情



王占强为睡眠障碍患者进行治疗

况让人抓狂。没有经历过失眠的人永远无法体会到那种痛苦与无助。”

### 睡比不睡更累

彻夜无梦的酣睡是花钱也买不到的“奢侈品”。25岁的张扬已经对此话深有体会。

张扬是一名研究生。放暑假后,她回到了沧州市区的家中。

张扬的妈妈看到几个月未见的张扬时有点吃惊。张扬的脸色憔悴暗淡,脸上长了很多痘。张扬说,这都是睡眠失常惹的祸。

张扬在学习方面很努力,希望掌握更多的知识,争取以后找到很好的工作。白天忙学业,到了晚上爬床上,要休息的张扬却“舍不得”睡,拿起手机刷起来。在玩手机的过程中,时间飞快地流逝。

直到深夜,眼睛都酸涩流泪了,张扬才不得不放下手机。此时,张扬仍觉得大脑很兴奋,躺在床上翻来覆去,难以入睡。有时她好不容易睡着了,却连连做梦,有时根本就睡不着,又拿起手机继续玩。

“入睡越迟,熬夜越频繁,失眠越严重。”用张扬的话说,依靠年轻“作”的代价就是内分泌失调,脸上长痘痘。她现在不想“作”了,可失眠的状态却没有好转。

现在,她经常会上网浏览关于睡眠障碍的信息,发现很多年轻人都存在这方面的困扰。“这些人各有各的失眠原因,各有各的失眠症状。原来,像我一样睡不好觉的人有那么多。”张扬说。

让张扬恐惧的是,虽然她已经意识到问题所在,但她却很难找回好睡眠了。“睡比不睡更累。”这成了她最深切的感受。

### 消除失眠恐惧

市人民医院医专院区睡眠中心主任王占强表示,现在存在睡眠障碍的人越来越多。想要有个好的睡眠,必须放松心情,消除失眠带来的恐惧,养成良好的睡前习惯,形成规律的作息时间。王占强说,他接诊的患者中,既有因其他疾病引起的失眠患者,也有工作压力大造成的睡眠障碍患者,还有长期熬夜引起的失眠患者。他们失眠的原因不同,但都有着相同的痛苦心境。

王占强说:“门诊所接待的失眠患者呈越来越多的趋势,他们小的十几岁,大的已年过八旬。大多患者对失眠充满了恐惧,有的还伴随着严重的焦虑和抑郁。”

据王占强介绍,失眠只是最常见的睡眠障碍之一,失眠的形式有多种,包括入睡困难、易醒、睡眠不深、多梦早醒、再睡困难、醒后不适、醒后疲乏感、白天困倦等。长期存在睡眠障碍会引起焦虑、抑郁或恐惧心理,导致患者的学习、工作、生活效率下降。

“很多人对睡眠障碍的概念存在误区。没有接受专业治疗,患者的情况变得越来越严重。”王占强说,每次接诊患者时,他做的最主要的工作就是先消除患者的心理疑惑和对失眠的恐惧,然后根据患者不同情况,制订不同的治疗方案,尽量减少药物的使用。

针对入睡困难的人群,王占强建议,要注意精神调节,解除忧思焦虑,保持精神舒畅;要调整睡眠节奏,保持良好的生活规律,最好是在相对固定的时间入睡,从而形成条件反射易于入睡;不要在床上看书、看电视、打游戏等,床只是睡觉的地方;不要擅自吃助眠药物,应找专业医生咨询,对症治疗。

(文中患者均为化名)