

深夜,他们辗转反侧,难以入眠,失眠后混乱的生活更让他们难以招架——

睡不着的人越来越多

本报记者 董芳辰 本报通讯员 刘雅舒 摄影报道

对于普通人来说,睡眠是一件很简单的事,可对于睡眠障碍患者而言,每当睡觉时,他们都有自己的难言之隐。

眼睛困得睁不开,但脑袋里还在飞速旋转,头脑中的场景像放电影一样,怎样调整睡姿都睡不着。

孟凡荣今年63岁,每天晚上睡觉前,都有些焦虑。

她不吃药担心睡不着,吃了药担心副作用大,怕第二天头昏脑涨,影响带孩子。

与失眠“斗争”20年

孟凡荣家住运河区嘉禾一方小区,10年前她从老家来沧州照顾刚出生的小孙子。

来之前,她做了很激烈的思想斗争:“来了以后,睡不着觉,影响看孩子又给子女添乱,怎么办?”

这一切都源于20年前的一场手术。

20年前,孟凡荣生了一场大病。手术后,她就留下了入睡困难的后遗症。

“要么睡不着,要么睡不踏实,一个晚上断断续续醒五六次,很煎熬。”孟凡荣说。

孟凡荣看过中医和西医,吃过各种药物调节睡眠,还试过不少偏方,仍无济于事。

后来,她只能在医院里定时开一些有助于睡眠的药物,没想到这一吃将近20年。

孟凡荣白天要带孩子、做饭,晚上还要把衣服洗出来。她一天的劳动强度非常高。晚上有一个安稳的睡眠对她来说尤为重要。

可一到晚上,孟凡荣就焦虑。她怕睡不着,第二天没精神带孩子,又怕睡不好,导致血压高,浑身难受。

她只能拿出安眠药,趁睡前服下。

“我也试过不吃药,可不吃药的晚上太难熬了,刚躺下就想上厕所,一晚上起来七八次,平均一小时上一次厕所,根本无法入睡。”孟凡荣说。

“别人出门只要带好手机、钱、身份证,而我除了这三样,还必须得带上帮助睡眠的药。”孟凡荣说。

多年来,孟凡荣的睡眠药不断升级,一般的药物对她已经不起作用了。

她总说,除了老伴,陪她时间最长的“老伙计”就是安眠药了,她对安眠药的依赖也越来越强。

孟凡荣的抗药性也越来越强,她不知道,以后的日子该怎么过。

离不开的安眠药

孙承欢今年32岁,在市区一家私企做会计。



失眠患者向白树新(右)咨询

两年前,她的母亲突然被查出肺癌晚期。她带着母亲四处检查。

检查结果一遍又一遍地告诉她,母亲肺癌晚期是事实,她也不得不接受,陪着母亲开始了与癌症抗争的日子。

事与愿违,母亲的病情每况愈下,孙承欢的生活节奏也被打乱了。

“癌症患者的日子很痛苦,尤其是在晚期,看着母亲在床上疼得打滚,我这心里如刀绞一般。”孙承欢说。

在母亲弥留之际,她白天的晚上连轴转,照顾痛苦的母亲,碎片化的睡眠让她有些吃不消。

看着母亲挣扎在死亡的边缘,她又无能为力,内心遭受到了极大的创伤,开始整晚睡不着觉。

孙承欢在丈夫的建议下,到医院开了一些安定类药物,每天晚上她都会服上一到两片。

“不吃药,睡不着,吃上药也只能维持三四个小时的完整睡眠,每天早上不到5点就醒了。”孙承欢说。

不久前,孙承欢的母亲离世了,孙承欢睡眠更糟糕了,闭上眼睛都是母亲的影子。

“每天一闭上眼,满脑子都是母亲不吃不喝,疼得四处翻滚的样子,耳边还时不时传来痛苦的呻吟声。漫漫长夜,内心无比煎熬。”孙承欢说。

本以为母亲去世后,随着时间的治愈,她能逐渐摆脱安眠药,自然进入睡眠,没想到情况愈演愈烈,她不仅离不开安眠药,还不得不增加了剂量。

“只有服用安眠药才能给我带来片刻的安宁,让我不至于胡思乱想,第二天疲惫不堪。”孙承欢说。



吃安眠药与失眠做“斗争”

欢说。

渐渐地,安眠药不再是一种药物,而是孙承欢黑夜里的精神寄托,支撑着她度过每一个夜晚。

26岁的他“困”在失眠里

高家增今年26岁,老家在吴桥,现在在运河区的一家酒吧做服务员。

几年前,他从北京辞职回到沧州,换了很多工作,还是觉得夜场的工作适合他。

晚上8点多上班,凌晨5点

多下班,高家增从事夜场工作5年了。

刚开始工作的时候,高家增并没有感觉到怎么样,渐渐地他开始间断性失眠。

晚上上班,白天回到家睡觉,起初,只要他拉上窗帘,戴上眼罩,就能很快进入睡眠。

大约3年前,无论他下班后多么疲惫,躺下后总是不能进入睡眠,脑袋里很兴奋,太阳穴跳个不停,四肢却累得一动不想动。

“哈欠一个接一个,眼泪哗哗直流,可就是睡不着。”高家增说。

白天无法入睡,晚上又要工作,一连很长时间的恶性循环,

高家增的工作总出错。

“有的时候送错了酒,有的时候下错了单,因为这些,经理也扣了我的工资。”高家增说。

失眠的日子里,高家增对什么都提不起兴趣,他也懒得出去健身、与朋友聚会了。“我就感觉每天都很累,没什么精气神儿,还总是心慌气短,很烦躁。”高家增说。

每天早上回来,他必须得吃上药才能进入睡眠,缓解夜场工作的疲惫。

3年的用药,已经让高家增产生了依赖,随之而来的副作用也越来越明显。

高家增考虑过换工作,改变现状,可一时间没有合适的。

“现在这睡眠,睡了又好像没睡,一觉起来之后感觉浑身无力,头脑也不清楚,记忆力也不如原来好了。”高家增说。

失眠人群年轻化

沧州市人民医院精神康复科副主任医师白树新说:“安眠药是安定类药物的一种俗称,它能帮助失眠人群改善睡眠质量,缓解失眠带来的不适。”

“对于这类失眠人群来说,准确的说法是他们患上了睡眠障碍,而导致睡眠障碍的原因有很多。”白树新说,慢性躯体疾病,原发性睡眠疾患,昼夜节律紊乱,生理因素,心理因素都会导致睡眠障碍的发生。想要找到摆脱安定类药物的根本办法,还需要找到诱发失眠的真正原因。

“我有一名患者,他的安定类药物已经服用了十几年,从最初的几片到现在已经升到了30片,这个用量已经是非常大了。他现在的抗药性很强,但不吃又无法进入睡眠。”白树新说。

白树新介绍,这位患者是在失眠初期,没有进行科学用药,每次服药都是自己定剂量,没有遵照医嘱,所以这位患者现在产生了很大的抗药性。

“长期服用安定类药物会降低记忆力,导致肌肉松弛,这也是很多老年人为什么服用安定类药物后,起床容易摔倒的原因。”白树新说。

据介绍,依靠安定类药物进入睡眠的人群逐渐年轻化,从原来60岁至70岁的人群,到现在的30岁至40岁的人群,甚至20多岁的人群也逐渐增加。

“除了成年人,我们还接收过12岁的青少年,但是鉴于用药限制,针对青少年人群是不能够通过安定类药物治疗睡眠障碍的,只能从疏导心理和调节睡眠节律入手。”白树新说,除此之外,高空作业工作者和司机等需要高度集中注意力的职业,也是禁止服用安定类药物的。

(文中除白树新外,其他受访者均为化名)