

长治市精神卫生中心

妙手解沉痾 帮您远离“困”扰

本报记者 马艳霞



古人云“不觅仙方觅睡方”，从这句话就知道睡眠有多重要。睡眠是调节人体生理节奏最好的休息方法，一般人每天的睡眠量约为8小时，正常的睡眠是精力恢复的重要保证，只有睡得好，才能干得欢。然而，随着学习、生活、工作等压力的增加，失眠却成了很多人挥之不去的“困扰”，尤其青少年、孕妇、老年人等特殊人群的睡眠问题更需关注。

为满足日益增多的睡眠障碍患者治疗需求，长治市精神卫生中心失眠专科自2015年成立以来，在中西医结合+心理治疗方面不断总结和积累丰富的临床经验，注重个体化诊疗，激活睡眠“新密码”，帮助众多“缺觉人”睡上安稳觉。

系统治疗 改善睡眠质量



生物反馈治疗。

“辗转反侧，看着天花板一遍遍数羊，就是睡不着，好不容易有点睡意，天又亮了，毫无疑问，这是失眠了。”市精神卫生中心失眠专科医生赵瑜介绍，失眠又称不寐症，是一种常见的睡眠障碍，长期失眠会引发焦虑症、抑郁症、高血压、糖尿病、心血管疾病、胃肠道疾病、记忆力下降等多种身心问题。

“赵医生，我每天晚上都失眠，真的很困扰。”王女士说。原来，王女士1年前因为担心孩子高考失利，导致情绪紧张、入睡困难，每晚睡眠时间不足3小时，精神状态愈来愈差，脸上无神、说话无力。听完王女士的简述，赵瑜安慰道：“我们有办法治疗您的失眠，别担心。”

针对王女士的不适症状，赵瑜为她做了相关检查，排除了心脑血管疾病，后又进行睡眠质量评估，结果显示为轻度焦虑和轻度抑郁。综合检查结果，王女士被诊断为睡眠障碍，赵瑜为她制定了常规药物治疗加生物反馈和健康教育。通过系统治疗，一个月后王女士反应不但入睡改善，烦乱的心情也平复了下来，以前只能睡2个多小时，现在能连续睡5个多小时，第二天精神也良好。“随着人们生活节奏的加快、生活压力的增加，失眠已成为很多人的困扰，患病率呈不断上升趋势，严重危害了人们的身心健康，希望大家都能重视睡眠健康问题。”赵瑜说。

日常生活中，睡眠占了人们近1/3的时间，睡眠质量决定着人们的生活质量。近年来，市精神卫生中心失眠专科在院长王宇的带领下，积极开展睡眠无忧项目，为患者提供更为人性化和个性化的涵盖物理、心理、生活方式等方面的“中西医结合、个体化定制、心身同治”整体睡眠解决方案，打造健康生活，无忧睡眠。

中医辨证 患者轻松入眠

“申主任，我现在一觉睡到天亮，整个人又重新‘活’过来了，真的太谢谢您了！”陈先生说，经过一周的规范化治疗，失眠症状得已改善。68岁的陈先生，失眠、头晕、心悸、心烦、易怒、周身乏力、时有汗出，夜间最多只能睡3个小时，有时通宵不寐。辗转多家医院治疗效果不明显，后经朋友介绍慕名来到市精神卫生中心失眠专科找申慧勇主任治疗。

申慧勇望闻问切后，为他诊断为气滞湿阻、痰瘀化热，需行气化湿、清热除痰，他采用汤药加针灸等方法给予治疗。治疗后患者症状明显好

转，夜间能睡6个小时左右，又经巩固治疗一周后，患者睡眠基本正常。治愈后的陈先生心情愉悦，恢复了往日神采。

“失眠是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病症。多为情志所伤、饮食不节、劳逸失调、久病体虚等因素引起脏腑机能紊乱、气血失和、阴阳失调、阳不入阴而发病。”申慧勇介绍。近年来，该院失眠专科采用中药和针灸、艾灸、穴位贴敷等中医适宜技术治疗失眠症，均达到了较好的治疗效果，深受患者欢迎。

心理疏导 摆脱失眠困扰

有这样一个病例：10多年前，杨女士因接连遭受家庭变故，失眠愈发厉害，尽管助眠药的剂量一加再加，但症状没有得到明显改善。如今，通过市精神卫生中心失眠专科制定的心理疏导治疗，杨女士不仅睡眠质量得到提升，性格变得开朗，还成了小区的热心人士。“对别人来讲，太阳落山意味着忙碌了一天终于可以回家休息了，但对我来讲，却意味着一个难熬的夜晚即将来临。”杨女士说起之前的失眠状况，苦不堪言。

市精神卫生中心院长王宇表示，慢性失眠患者长期用药，会导致更高的用药剂量和对药物的依赖。现在对于慢性失眠的长期优选治疗，药物并非首选，而是认知行为治疗。失眠的认知行为治疗是通过改变对睡眠问题存在的不合理信念和调整睡眠的不适当行为以达到治疗效果的方式。失眠的认知行为能有效减少失眠的复发率，并使患者学会失眠的自我管理，提高自我心理健

康状况。

目前，该院失眠专科已通过心理治疗，帮助数千例顽固性失眠患者摆脱了失眠困扰，其中病史最长者达20年。结合工作情况，科室长期主动开展“健康生活，无忧睡眠”主题活动，特邀精神科医师、心理治疗师、中医科医师等专业人员，利用每周三晚8点休息时间在微信群为广大群众授课、答疑，并相继推出《失眠的认知行为治疗》《失眠的综合治疗模式》《失眠正念疗愈》《放松练习》等课程，累计授课34场，服务人群1000余人次，得到了大家的广泛好评。

持仁心展仁术。多年来，市精神卫生中心失眠专科坚持“以患者为中心”的服务理念，致力于为睡眠障碍患者和顽固性失眠患者提供全方位诊疗、预防和科普服务，创新推出“多模式助眠”疗法，让众多失眠患者看到了希望之光，重获健康之梦。

失眠门诊专家团队



王宇
主任医师 心理治疗师
长治市精神卫生中心 院长



弓剑
主治医师 精六科主任



赵瑜
主治医师 精二科主任