

# 数据显示: 内蒙古失眠障碍患病率为4.93%

文/北方新报正北方网首席记者 王树天

3月21日是第15个世界睡眠日。记者从内蒙古自治区第三医院了解到,根据该院2020年完成的流行病学调查数据显示,内蒙古自治区居民失眠障碍的患病率为4.93%。失眠、熬夜、睡眠质量下降等睡眠问题的存在比想象中的更为普遍。

## 打呼噜憋醒也可导致失眠

自治区第三医院睡眠医学中心曾接诊过一位年轻的抑郁症患者,小伙子就诊时只有22岁,但他已经与抑郁症做斗争多年。人渐渐变得郁郁寡欢、脾气暴躁、懒散、没有精神、总爱睡觉。抗抑郁治疗一段时间后,情绪稍有改善,但还是提不起精神,不想做事情。

医生详细检查评估后发现,小伙子患有重度的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,也就是我们俗称的打呼噜。他日间的乏力、疲惫、心情烦躁等症状,是由于睡眠中呼吸道闭锁,反复出现多次呼吸暂停,引起夜间缺氧,进而反复憋醒而导致的。由于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者夜间睡眠结构紊乱,激素分泌异常,脂肪分解下降;白天嗜睡,活动量小,能量耗损减少,导致血糖升高、糖代谢下降,促使血糖转化为脂肪,所以小伙子这么多年总是减肥失败。

据介绍,这位小伙子的案例在临床上并不少见,失眠、情绪抑郁、肥胖都有可能是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的并发症,掩盖阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的典型症状,也有可能相互叠加,互相加重,导致治疗困难。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征长期还可以导致多系统器官功能受损,增加高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。

## 腿部不适也可导致失眠

性格乐观开朗的李女士两年前患上严重的失眠症,来到自治区第三医院睡眠医学中心就诊。但是,李女士的失眠症并不是因为心情不好,也不是因为爱琢磨事儿,而是因为腿部不适。李女士描述,只觉得像是疼、又像是痒、又像是麻,难受起来的时候抓心挠肝,让人不知道该如何是好。奇怪的是,这种难受只在她躺着或者休息的时候发作,发作时起来活动活动就会减轻一些,但只要再次躺下,马上又开始发作,似乎故意不让她睡觉一样。两年来,李女士被奇怪的病折磨得彻夜难眠,吃了医院开的助眠药都不管用,一度情绪崩溃,不想再活下去。于是,乐观开朗的李女士怀疑自己患上了严重的失眠症、焦虑症、抑郁症。

睡眠门诊的医生经过各项检查后告诉李女士,她患上的是的一种叫不宁腿综合征的疾病,是一种中枢神经系统疾病,失眠、情绪焦虑抑郁只是它的结果而已。经过系统治疗,腿不再难受的李女士夜里睡得踏实,白天的心情自然而然也逐渐好转,恢复了往日的开朗。



## 白天随时睡夜间失眠多梦

呼和浩特市一位年轻的姑娘小朱患上了一种怪病,她可以不分时间、地点、场合,随时随地睡着。上学时在课堂上睡着已经不算什么,她曾经在切菜时睡着,手上的刀因此落到脚上,导致脚血流不止;还曾经在骑电动车时突然睡着,后果可想而知。小朱的生活因此苦不堪言,她不敢开车、不敢煮饭,有时甚至不敢独自外出。

当失眠的你羡慕她时,小朱却很苦恼:她的睡眠并不好。晚上经常入睡困难,还老做噩梦,动不动就碰上“鬼压床”,在极度恐惧中惊醒。

小朱患上的是一种叫发作性睡病的睡眠障碍。病因不明,多数在儿童青少年期起病,表现为不可抑制的嗜睡,同时伴有入睡期幻觉和醒转期幻觉,夜间睡眠紊乱,睡瘫(俗称“鬼压床”)。并不少见,但极容易被忽略。



## 100多种睡眠障碍 影响身心健康

“社会大众对睡眠疾病的印象普遍停留在失眠上,但其实《国际睡眠障碍分类(第三版)》上列出的睡眠障碍有100多种,每一种都对我们的身心健康有着不同程度影响。”自治区第三医院睡眠医学中心主任、内蒙古睡眠医学学会会长吕东升介绍,在睡眠门诊,每天都有大量的患者因各种睡眠困扰前来就诊,除了最常见的失眠外,比较多见而又容易被大众忽视的睡眠障碍还有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、发作性睡病、快速眼动期睡眠行为障碍等。

上述睡眠障碍与许多其他疾病都有着不可忽视的联系,但是由于社会大众和一些基层医院、医生都对其缺乏充分了解,造成很多患者反复就医、饱受困扰,增加自身痛苦的同时,也对社会医疗资源形成负担。

## 失眠问题不可忽视

“失眠问题不可忽视,对于睡眠科来说,多导睡眠监测就是客观评估睡眠的一项检查,也是多种睡眠疾病诊断的金标准。”吕东升告诉记者。

据吕东升介绍,多导睡眠监测能够让潜伏在睡眠疾病背后的病因浮出水面,让医生清楚地看到,你的失眠是入睡困难,还是入睡后难以维持,抑或是睡眠结构紊乱、深度睡眠缺乏,从而选择有针对性的药物(快速助眠或是维持睡眠)和物理心理治疗方案,让治疗事半功倍。

“睡眠障碍的治疗不能仅仅依靠药物,必须要使用综合手段,才能帮助患者真正重获健康。”吕东升说,事实上,存在失眠症状的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,不恰当地服用助眠药,反而会加重呼吸暂停和缺氧的问题。“失眠患者长期服药也会存在药物耐受性和依赖性的问题。在治疗上,使用药物改善睡眠、物理维持睡眠、从心根治失眠,才是真正走向康复、维护良好睡眠的健康同行之路。”