

# 睡眠专家何迎春： 老年人睡不好有两大主因



扫码看视频

## 名医讲堂



何迎春

杭州市中医院老年病科主任中医师，博士，杭州市级名中医，浙江省中青年名中医指导老师，国医大师朱良春学术继承人，全国优秀中医临床研修人才。中华中医药学会脑病分会常委，浙江省中医药学会脑病分会、老年病分会副主委，杭州市中医药协会老年病专业委员会主任委员。

本报记者 林乐雨

立夏之后，不少人会出现睡不好的情况。有调查发现，相比于其他时节，气温较高时失眠率确实会更高一些。

根据中国睡眠研究会统计数据显示，我国有超过3亿人睡眠质量不佳，近六成老年人存在睡眠障碍。睡眠与健康息息相关，睡眠不足会使人注意力不集中，思维能力下降，还会降低免疫力，提高患病风险。老年人患上睡眠障碍有何临床表现，主要病因是什么？该如何改善？本期《名医讲堂》，邀请何迎春为大家逐一解答。

### 睡不醒睡不踏实也是睡眠障碍表现

人一般需要保证每天6-8小时睡眠。最佳入睡时间是晚上10-11时。但对于有睡眠障碍的老年人，往往很难达到这一要求。

睡眠时间不正常不单表现为“睡不着”，还包括“睡不醒”。

何迎春表示，有的患者一天需要睡眠超过12个小时，甚至在白天正常活动过程中会出现阵发性睡眠。睡眠量过多，也是睡眠障碍的常见临床表现。这可能是由于大脑中出现疾病，导致脑功能异常，或者患者内分泌失调、人体新陈代谢出现较大异常，引发嗜睡或昏睡状态。

另外，有部分老年人极易进入

睡眠，但入睡时间常常不足15分钟，这种状态在医学上被称为不可抗拒的睡眠发作，病情严重的患者容易引发摔倒、出现幻觉。

除了睡眠时间异常，睡眠障碍还表现为睡眠行为不正常。患者在睡眠过程中可能出现惊呼、梦魇、拳打脚踢、梦游等现象。如果在睡眠中，时常经历一些令人不愉快的梦境，反复做噩梦，通常会认为患者的心理状态不稳定，可能长时间处于高压、焦虑或抑郁情绪。此外，若常在夜间突然惊醒，感到心跳加速、呼吸困难或伴随咳嗽等症状，这可能是心衰、哮喘等疾病的预警信号。



### 老人睡不好 疾病和情绪是主因

在何迎春看来，睡眠障碍几乎是人走向衰老的必然经历。研究表明，进入老年期后，睡眠时间会越来越短，入睡维持也会变得相对困难。上了年纪的人往往白天喜欢打盹，这是因为人的中枢神经系统功能及结构发生变化，神经元的脱失导致睡眠调节功能下降。

当老年人患上高血压、脑梗塞以及大脑动脉硬化等脑部疾病时，会减少大脑血流量，引起脑功能以及代谢发生失调，从而导致失眠。

此外，呼吸系统、心血管疾病、肾功能不全、颈椎病以及糖尿病等也会影响睡眠，加重失眠症状。若睡眠障碍非常严重，可能会加重原



有疾病。

精神刺激也是老年人睡不好的重要因素之一。过度恐惧、悲伤、忧愁、焦虑、愤怒、兴奋等，都会引起睡眠障碍。

面对这种状况，家属要做好老年人心理上的安慰工作。另外，老年朋友自身也要做好调节，保持积极乐观的心态，防止情绪波动过大，平时可以多开展体育锻炼，睡觉前最好不要回想一些不愉快的事情，以免影响睡眠。

此外，药物刺激、不良居住环境、吸烟酗酒、睡觉前喝浓茶咖啡等次行为因素，也可能引发睡眠障碍。

### 治疗可采取中西医结合方式

患上睡眠障碍如何治疗？何迎春列举了几种主要治疗手段。

**心理治疗：**失眠的认知行为疗法(CBT-I)是目前临床首推的治疗方法，主要通过纠正失眠患者不良信念和行为，帮助患者重塑正确认知和睡眠习惯，主要有睡眠卫生(例如上床不要开手机)、睡眠刺激控制(例如夜间上厕所尽量避免强光刺激)、放松疗法、睡眠限制(前天晚上睡眠不足，第二天尽量不要补觉)、矛盾意向疗法(例如告诉自己睡不着也没关系)、认知疗法、音乐疗法等多种治疗方法。

**药物治疗：**分为西药和中药治疗，西药主要包括镇静催眠药和抗焦虑抑郁药，但镇静催眠药只适合短期使用，长期单独使用容易出现药物耐受、反跳性失眠、戒断现象等不良反应。中医药治疗老年失眠对于大部分患者也能起到较好效果，且具有个体化、针对性的特点。酸枣仁、柏子仁具有养血安神的作用，是常见的内服中药。

**物理治疗：**主要包括光照疗法、电疗法、磁疗法、生物反馈疗法等，但此类疗法疗效尚不够稳定，因此目前仅作为一种辅助疗法。

### 要想睡得香 姿势很关键

想要获得高质量睡眠，正确睡姿也很关键，何迎春向大家推荐右侧卧姿。

右侧卧躺时，枕头要与肩同高，将头放置在枕头的中立位，这能使颈肩部肌肉更加放松，更省力。入睡时，还可以在两个膝盖中间夹一个薄的垫子，这样可以保持骨盆属于中立位，不会因为睡熟时出现交叉腿，避免过度扭曲。

平躺睡眠时，可在颈部、腰部、膝关节腘窝处这些有曲度的位置垫上垫子，放松肌肉。

何迎春提醒，要尽量避免过度蜷缩或趴着睡。过度蜷缩入睡，后背处于弓起状态，背部肌肉被过度牵拉，得不到舒展放松，影响胸椎、腰椎、颈椎和脊柱健康。趴着睡除了影响脊柱健康外，还会对心肺造成挤压，影响心肺功能。