

# 关于失眠的十个问题，看看有没有你需要的答案

台州市立医院 2024年10月30日 16:41 浙江



当今社会，睡眠问题越来越常见，也许是手机太过“黏人”，舍不得放下；也许是夜晚才是属于自己的时间，舍不得早点入睡；也许是白天喝的咖啡、奶茶仍在发挥作用……

总之，睡眠问题困扰着许多人，晚上翻来覆去睡不着觉，第二天喜提大熊猫同款“黑眼圈”，附赠睁不开的朦胧双眼，困到精神恍惚，总感觉身体被掏空。怎么办？



关于失眠的十个问题，快来对号入座，看看有没有你需要的答案。

#### Q1

##### 睡不着就是失眠吗？

**失眠症不是简单的睡不着，它必须同时符合以下三点：**

- 1、对睡眠质和量的不满意，出现入睡困难、眠浅梦多、早醒、睡眠感缺失等症状；
- 2、主观痛苦，影响工作和生活，严重影响生活质量；
- 3、出现失眠症状达到每周3次以上，且持续至少1月。



Q2

睡眠时间不够8小时就算失眠吗？

每个人的睡眠时间有长有短，**每天只需要睡到第二天感觉精神愉快，精力充沛即可**，成年人6到9小时的睡眠时间仅作参考。

Q3

前一晚没有睡够，隔天可以通过午睡来补觉吗？

午睡、打盹会影响第二晚睡眠的驱动力，可能加重失眠，不补觉反而第二晚的睡眠驱动力更大，能睡得更好。



### 躺在床上的时间越多，睡觉的时间也越多，第二天状态会更好吗？

对于失眠者，延长卧床时间，增加的往往并非睡着的时间，而是辗转反侧、难以入睡的清醒时间，并且会增加烦躁感和挫败感，从而加重失眠。因此，**要尽可能缩短躺在床上的时间，以减少卧床时的清醒时间和烦躁情绪。**

#### Q5

##### 睡不着时一直躺在床上好不好？

睡眠是自然而然的过程，任何“努力”不但是徒劳的，反而可能适得其反。当睡不着时超过半小时，应该离开卧室，**做一些温和枯燥的活动**，如看篇幅较短的纸质书报、听舒缓的音乐等，待感到困倦时再上床睡觉。



#### Q6

##### 失眠一定会对身体健康产生影响吗？

失眠是会对身体健康造成一定的影响，但对失眠后果的过分关注导致的焦虑抑郁反而对身体的影响更大。**偶尔一两次失眠并不会引起“崩溃”，不要过分焦虑，避免过度担忧产生更大的不良影响。**

#### Q7

##### 睡前喝点酒能够帮助入睡吗？

酒精能够抑制大脑皮层，睡前喝酒能帮助部分人提早入睡，但会显著增加夜间醒来的频率并导致早醒，反而会影响睡眠结构，而且长期饮酒容易导致酒精依赖，越是习惯喝酒助眠，助眠效果会越差，**并不建议通过睡前喝酒来帮助入睡。**

### 安眠药吃多了会上瘾，还有很强的副作用，医生开的安眠药可以吃吗？

其实安眠药并没有想象中的那么可怕。短期小剂量服用安眠药不会产生依赖性，大多数患者在医生的指导下用药，可以很好地改善睡眠，并不需要长期服用。



目前无相关研究证明，服用安眠药会导致老年痴呆，却有较多研究表明，长期失眠可增加心脑血管疾病风险、增加肥胖、糖尿病甚至癌症风险。

#### Q9

### 吃褪黑素对失眠有效果吗？

褪黑素是大脑松果体分泌的一种激素，它本身没有镇静安眠作用，主要通过调节人体的昼夜节律间接提高睡眠质量。因此对昼夜节律紊乱、需要倒时差，或者在内源性褪黑素不足的人来说效果不错，但对其他原因导致的失眠则疗效不佳。

其实，**褪黑素并不是治疗失眠的常规药物**，且过量服用褪黑素会有一些副作用，如：诱发脑卒中，性功能障碍，甚至加重失眠等。

#### Q10

### 除了服用药物之外，还有哪些物理方式治疗失眠吗？

**经颅磁刺激治疗(TMS)**是一种无痛、无创的绿色治疗方法。主要根据电磁互换的原理，通过强电流在线圈上产生磁场，然后磁场再无衰减的穿透颅骨进入大脑皮层，并在相应的皮层引起局部微小电流，改变大脑皮层的局部电活动，从而起到治疗作用。对入睡困难、睡眠质量差、睡眠障碍等失眠问题有不错的治疗效果。



另外还可以尝试**心理松弛减压、正念冥想、听舒缓音乐、多晒太阳、适当有氧运动、睡前洗澡和泡脚等方式**，对改善失眠有一定作用。



供稿 | 精神卫生科 郑学宝

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 郑学宝 李皖生



扫码关注  
**台州市立医院**  
**微信公众号**



 **台州市立医院**  
台州学院附属市立医院

**扫码关注**  
**台州市立医院眼科中心**  
**微信公众号**



**微信扫码了解政策**  
**一键进入医保办事**

— 医保政策宣传码 —

