



## 天冷睡不着 当心换季失眠症

杭州市中医院  
主任中医师 张永华  
□徐尤佳

37岁的杨女士自半个月前开始不知怎么的,只要一躺在床上,心里就莫名烦躁不安。从事会计工作的她脑子里就像安了一台计算器,不自觉地会跳出一连串的数字,不仅无法入睡,还越想越精神。好不容易迷迷糊糊睡着了,不是一直做梦,就是半夜突然惊醒。由于晚上睡不着,使得杨女士白天没精神,哈欠连天,脑子晕晕乎乎的总是犯迷糊,有时还莫名心慌心跳得厉害。

### 到了冬天 为何开始失眠

连着半个月都是如此,无法忍受的杨女士拖着浓重的黑眼圈找到了杭州市中医院临床心理科(睡眠医学中心)。她自述,自己的工作比较繁忙,平时也休息得比较晚,但是通常能够入睡,怎么到了冬天,反而开始失眠了?

据张永华主任中医师介绍,杨女士的这种状况不算少数,经常出现在快速升温或者降温的季节里,因为气温的急速变化会使人对外界环境一下子无法适应,造成某些人大脑分泌激素出现紊乱。

经过一段时间的起居方式调整和药物辅助改善,杨女士近期的失眠问题很快得到了解决,但也被告知日常还是要注

意劳逸结合,否则失眠很容易“卷土重来”。

张永华表示,偶尔一次睡不好,第二天注意力不集中、反应迟钝、心情抑郁等,都没有太大关系,但如果是长期睡眠不好,就会造成人体免疫力下降、内分泌紊乱、代谢异常等,需要引起重视。

当下正是季节变换的时候,此时出现的失眠症状被称做换季失眠症,通常是指当气温突然升高或者降低时,人体无法及时适应外界环境的变化,从而导致大脑激素紊乱,出现季节性失眠。

### 失眠 不是简单的睡不着

许多人在生活中都有过睡不着的经历,也会有这样的疑惑:“睡不着就是失眠?”

人的睡眠分为快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠。一个快速眼动睡眠+一个非快速眼动睡眠组成一个睡眠周期,每个睡眠周期大约持续90分钟,一个成年人充足的睡眠一般需要4-6个睡眠周期。

失眠不能单纯凭睡眠时间的长短来判断,还需要看是否影响了白天的正常生活和工作,是否危害到健康情况。如果满足以下几个条件那就可能是失眠的情况了。

●入睡困难,上床后30分钟之内不能入睡,称为入睡困难。

●维持入睡状态困难,睡眠过程中老是醒过来,并且时间超过40分钟,或者醒后比较难入睡。

●出现早醒情况,比平时或期望的时间早半个小时醒过来,这种情况称为早醒。

此外还有睡眠质量下降、起

夜频繁、白天记忆力下降、注意力下降等,排除其他精神疾患或药物依赖,每周如出现3次以上,并持续时间超过3个月,就可以诊断为慢性失眠。

### 睡不着 早晚试试这样做

#### 白天

白天多见太阳光 白天更多接触明亮的光线,可以帮助调节身体内置生物钟,使夜间褪黑素浓度上升,让人入睡更早、更快,深度睡眠时间延长。

运动时间早一点 运动对于睡眠有改善作用,但时间安排“早一点”更好。特别是晨练对于改变我们内在生物钟很有帮助,也就是说早晨锻炼比晚上锻炼更能促进深度睡眠。做不到晨练的,可以在睡前至少4小时进行运动。

下午2点前喝奶茶、咖啡 奶茶、咖啡都是失眠催化剂。咖啡因在身体里的半衰期平均为4小时(敏感人群会更长),如果在傍晚饮用200毫克的咖啡因,内源性褪黑素分泌会推迟40分钟。

睡前洗个温水澡 睡前1-2小时进行10分钟的温水澡,可以让入睡时间提前9分钟,但冬天不必为了助眠天天洗,改用泡脚也有同等效果。

#### 夜晚

睡意来袭就上床,上床后不做别的事 这样做能够帮助大脑形成一种意识,即“到了床上只能睡觉”,是一种刺激睡眠的手段。

若无法入睡,建议离开床一段时间 如果辗转反侧,难以入睡,可以考虑换一个环境,如沙发、客房等,待身体重新出现困意自然会入睡。



2024年12月1日 世界艾滋病日

## 社会共治 终结艾滋 共享健康

### TAKE THE RIGHTS PATH