

年龄越大越容易失眠

# 睡不着觉不妨试试中医调理

## 诊室故事

张女士今年51岁,间断失眠已经3年多,加重1周多。她是一名教师,以前睡眠很好,偶尔睡眠不好,很快就能调整过来。3年前,因孩子学习成绩差,着急上火,张女士开始出现失眠,经常睡不着觉。后来虽然引起失眠的原因解除了,但睡眠始终未回到原来的良好状态。近3年来,不管工作还是生活当中,有一点小事,她都会反复想来想去,睡不好觉,服用安眠药会好上一段时间,一停药就又睡不着了。因担心安眠药成瘾,张女士也不敢一直吃。现在又1周没睡好觉了,入睡困难,急躁汗出,眠中多梦,易醒不易再入睡,白天精神恍惚,注意力不集中,健忘乏力,不欲饮食,已经影响到正常工作和生活……

根据张女士的实际情况,方选归脾汤合四逆散化裁为主。方开七剂,并嘱咐她按时作息,睡前不要做可能影响睡眠的事情,如喝浓茶、咖啡、看热闹的电视节目等,不想琐事,用温水泡泡脚,虚静以待睡眠。一周之后张女士来复诊,她笑着说,服药2天后,睡眠情况就出现了明显好转。此后,中药每两周调整一次方,2个月,张女士的睡眠完全恢复了正常,整个人的精气神都抖擞起来。



## 中医药治失眠有五种安神法

药物治疗分为西药治疗和中  
药治疗。西药治疗主要是镇静催  
眠治疗,一般不作为首选,特别是  
老年人。

中医认为失眠主要是因为各  
种原因导致人体“阴阳失调,阴阳  
不交”而引起。通过中药调理促  
使阴阳平衡,阴阳相交而治疗失  
眠。千百年来,中医积累了不少  
对调节失眠有效的经验和方药。

### 1 滋养安神

主要是采用补益气、血、阴、  
阳、心神的方法,针对以不同虚证  
为主的失眠进行治疗。这一类的  
成药最多。如成药归脾丸、柏子  
养心丸等,单味滋养安神药也不  
少,如酸枣仁、柏子仁、龙眼肉、莲  
子肉、夜交藤、五味子、茯神、刺五  
加、人参、灵芝等。

### 2 重镇安神

主要采用具有镇静安神等作  
用的药物治疗虚阳上浮、阳亢风  
动等引起的失眠,如朱砂安神丸  
等。单味药如珍珠母、龙齿、朱  
砂、龙骨、紫石英等。

### 3 解郁安神

情绪因素在失眠中占重要地  
位,通过中药解郁、调整情志,达到  
安定神志治疗失眠的目的。成药  
有逍遥丸、丹栀逍遥丸等。单味药  
如合欢皮、合欢花、玫瑰花等。

### 4 化痰安神

“百病多由痰作祟”,痰浊蒙  
蔽心窍,扰乱心神也会引起失眠,  
对此,通过化痰祛浊,可以达到调  
节睡眠的目的。如清脑复神口服  
液、安神温胆丸等。单味药如郁  
金、半夏等。

### 5 活血安神

血瘀、气血运行不畅,也可引  
发失眠,通过活血可以治疗失眠,  
不少中药具有这方面的作用,如  
丹参、川芎、合欢皮、郁金等。成  
药如血府逐瘀胶囊等都具有这方面  
的作用。

不少失眠是顽固而复杂的,  
往往需要通过中医辨证,综合多  
种治法才能取效。

## 睡不好觉 不一定患了失眠症

失眠古代称之为“不寐”、  
“不得卧”等,通常指经常不能获  
得正常睡眠而影响日间功能、生  
活。失眠主要表现为入睡困难、  
睡眠不深、易醒、早醒、醒后不  
易再入睡,甚至整夜不能入睡等。  
常伴见多梦、易惊、烦躁、头晕、  
头痛、心悸、健忘、反应迟钝、注  
意力不集中、乏力等相关症状。

但不是所有的睡不好觉都  
可以说是患了失眠症。失眠的  
主要表现为:入睡时间超过30分  
钟为存在入睡困难,整夜觉醒次  
数2次或以上为睡眠维持障碍、  
眠中易醒,早醒、睡眠质量下降  
和总睡眠时间减少通常少于6小  
时为睡眠时间不足。但仅此仍  
不能判定为失眠,同时还要伴有  
日间功能障碍,即足以影响到第  
二天的功能、生活,才能判定为  
失眠。因为睡眠需要量存在明  
显的个体差异,睡得少不代表睡  
的不够,睡得多也不代表睡的就  
足够。是否影响次日的功能、生  
活是判定失眠的关键。

## 6大因素影响睡眠质量

失眠的原因有很多,归  
纳起来,不外乎以下几个方面:

### ►环境因素

居住环境嘈杂、住房拥  
挤,卧具不舒适、空气污染或  
者突然改变睡眠的环境,噪  
声、强光的刺激,气温的过冷  
或者过热,以及蚊虫的侵扰  
都会影响睡眠而出现失眠。

### ►行为因素

不良的生活习惯,如睡  
前饮茶、喝咖啡、吸烟、饮食  
过饥过饱、过度饮酒、过度疲  
劳、过度娱乐等,不规律的工作  
、学习方式,如经常日夜倒

班工作,长期夜间作业,流动  
性工作如出差等,都可以使  
睡眠规律改变而引发失眠。

### ►疾病因素

许多失眠由各种疾病引  
起,如神经衰弱、精神疾病、  
情感性疾病、更年期综合征、  
甲状腺功能亢进、冠心病、高  
血压、呼吸睡眠暂停综合征、  
多种神经系统疾病,等等。

### ►精神因素

精神因素是引起失眠的  
主要原因。生活、工作、学习  
中的各种压力、不愉快事件,  
持续的精神创伤,过度的兴  
奋,过度的惊吓,过度的思虑

等均可导致失眠。

### ►年龄因素

年龄越大越容易出现失  
眠,老年人入睡慢,加上夜尿  
多,睡眠浅,易醒等原因,失眠  
的发生率比年轻人高得多。

### ►药物因素

药物是引起失眠的重要  
原因,老年人常患有多种疾  
病,服用多种药物,常因药物  
引起失眠。能引起失眠的药  
物常见的有平喘药、安定药、  
利尿药、强心药、降压药、中  
枢兴奋药等。另外,长期服  
用安眠药,一旦戒断会有戒  
断症状,加重失眠。

## 睡觉前别喝咖啡浓茶

法等。

其中最主要的是注意睡  
眠卫生。如睡前数小时(一  
般下午4点以后)避免使用兴  
奋性物质(咖啡、浓茶或吸烟  
等);睡前不要饮酒;睡前应  
避免剧烈运动;睡前不要大

吃大喝或进食不易消化的食  
物;睡前至少1小时内不做容  
易引起兴奋的脑力劳动或看  
容易引起兴奋的书籍和影视  
节目;卧室环境应安静、舒  
适,光线及温度适宜;保持规  
律的作息时间等。

# 远离肺癌,注意这些事儿

## 认清肺结节 无需谈结节就色变

查出肺结节,先别太紧  
张。并非所有的肺结节都  
预示着与肺癌有关,大部分  
肺结节仅仅只是良性病变,  
专业的医生会根据结节大  
小、形态、密度等特征进行  
判断,因此患者无需看到结  
节就色变,而是要与医生进  
行充分的沟通。

从医学角度讲,肺结节  
是影像表现为直径≤3厘米  
的局灶性、类圆形的肺部阴  
影,其中,直径<10毫米者定  
义为小结节,直径<5毫米者  
定义为微小结节。有统计数  
据显示,在检出的肺部微小  
结节中,恶性仅占1%左右,  
小结节的恶性也仅占5%左  
右,因此简单来判断,越小的

肺结节,良性的可能性越大。

肺结节大部分是炎性  
结节,包括肺部感染、真菌  
感染、霉菌感染或既往炎症  
留下的痕迹,但也不能忽  
视,定期随访非常关键。尤  
其是结节呈现边界不清、形  
态不规则、呈分叶状生长、  
密度不均匀等特点,或在随  
访中发现实性部分明显增  
加、密度明显升高等,均提  
示着恶性风险,应引起重  
视,及时就医检查治疗。

当前,X光胸片仍是肺  
部体检中常用的手段,但对  
于肺结节容易漏诊,而采用  
低剂量螺旋CT可以大大提  
高肺结节的检出率,同时降  
低肺癌的相关死亡率。

## 警惕肺癌诱因 避免“生闷气”和几种“外来气”

尽管被检出的大多数肺  
结节只是良性病变,但目前我  
国肺癌的发病率及死亡率居  
恶性肿瘤之首。据国家癌症  
中心《中国肺癌筛查与早诊早  
治指南》显示,中国的肺癌发  
病数和死亡数分别占全球的  
37%和39.8%,远高于中国人口  
占全球人口18%这一比例。

而肺癌究竟是什么原因  
引起的?事实上,肺癌致病的  
元凶可归结为“内外结合”。生  
闷气,长期处于紧张、焦虑等  
不良的情绪,神经内分泌活动  
发生紊乱,机体免疫力降低,  
进而削弱免疫系统识别和消  
灭癌细胞的能力,易导致癌细  
胞转化和突变是危害肺健康  
的内因。由于肺是呼吸系统

的主要器官,因此某些“外来  
气”则是引发肺癌的外因,比  
如吸烟或二手烟带来的烟气、  
厨房油烟气、室外雾霾、职业  
暴露接触到的重金属及煤烟  
尘等。此外大家还需要注意  
由慢性炎症如长期哮喘等引  
起的病变因素。

值得注意的是,从目前  
临床上来看,恶性肿瘤的发病  
年龄呈现年轻化特点。小于  
40岁的青年患病并不罕见,且  
发病有增高趋势。越来越多  
年轻人患癌的背后是长期熬  
夜、饮食不规律、运动的缺乏  
等不健康的生活方式,此外也  
有不少年轻人认为癌症是老  
年病,不把小病当回事,从而  
错过了早发现早诊治的机会。

## 远离癌症伤害 早诊早治是关键

一旦罹患了癌症,无论对于个体的  
生命体验,还是对于整个家庭而言都会  
带来极大的影响。

面对肺癌等癌症,早期诊治的治愈  
率极高,因此早筛查早治疗尤为关键。  
除了需要重视定期的体检筛查,也需要  
留意身体发出的异常“信号”,如出现不  
明原因的消瘦、发热、头痛、骨痛,没有感  
染诱因的干咳、呼吸困难等全身或局部症  
状,就需要尽早去医院检查,查明原因。

在日常生活中要做好防癌行动。  
保持良好的身心状态,注意心情调节,  
赶走胸中郁积的“闷气”;对于“烟民”而  
言尽早戒烟;尽量选择健康的烹饪方  
式,远离厨房油烟;减少接触有害的气  
体污染;进行合理的体育锻炼;摄入新  
鲜的水果蔬菜、保持均衡的饮食等都是  
有效的癌症预防方法。

本版稿件均据《北京晚报》