

疫情下总是睡不着觉,怎么来缓解?

# 老人请您别太过于焦虑

当前新冠疫情反复,担心自身被病毒感染,担心因疫情原因买不到药,担心孙子生病……过度担心疫情导致很多老人入睡困难、睡眠质量不高,疫情也成为隐形的“睡眠杀手”。

## 案例① 受疫情影响开不到药怎么办?

“这段时间天天失眠,麻烦您给我多开点安眠药。”一走进回龙观医院睡眠门诊,年过七旬的朱女士就向徐海婷医生提出了要求——她想“囤药”。

北京出现疫情后,朱女士每夜都辗转难眠,感觉浑身上下不舒服,担心被病毒感染。除此以外,她还担心自己缺药:“万一哪天受疫情影响开

不到药了,我可怎么办?”

心理压力越来越大。几天前,她突然出现了心慌、胸闷,“感觉自己快不行了。”家人立刻拨打120,将她送到医院急救。但经过一系列专业检查,她身体各方面状态都挺平稳,没什么问题。接诊的医生建议她到精神心理科就诊。

### 释因 失眠与焦虑形成恶性循环

经医生了解,朱女士一直患有焦虑障碍,经过有效的治疗控制,病情比较平稳。“突然出现的‘濒死感’,其实是焦虑的急性发作。您最近的失眠问题,也跟焦虑情况加重有关。”徐海婷解释,过度担心疫

情是朱女士焦虑加重的诱因,也造成了睡眠的困难。白天就开始担心晚上的睡眠,这种担心其实就是焦虑,整日的担心再次加重了失眠的问题,失眠与焦虑之间形成了恶性循环。

### 治疗 矫正认知宣教相关知识

为了给老人增加心理上的安全感,徐海婷给她开具了安全用量范围内的抗焦虑和助眠类药物。但对于朱女士的情况来说,更重要的是认知层面的矫正和疾病相关知识的宣教。

“北京没有出现您担心的药品短缺现象,就算小区封控了,医院也可以通过邮寄的方式保证患者的用药需求。”徐海婷的“诊断”给朱女士吃

下了定心丸。同时,徐海婷告诉她,做好防护、接种疫苗对于防疫非常重要,并提醒她多关注权威发布,及时了解准确的疫情信息,不要听信来源不明的疫情谣言,同时屏蔽关于疫情的负面情绪,在户外通风场所适当增加运动量,积极跟家人、朋友沟通。

在医生的耐心开解下,朱女士意识到自己面对疫情有些过分焦虑,并开始进行自我调节。

## 案例② 外孙和女婿都居家压力太大?

还有一类人群在徐海婷的诊室十分典型——帮儿女带孩子的老年人。现在,他们的睡眠问题也更突出了。

“晚上睡不着,白天很疲倦,饭也吃不香,每天都非常累。”65岁的林女士自从外孙一出生,就从山东老家赶到北京帮忙带孩子,到现在已经快4年了。这段时间,因为疫情,小外孙没去幼儿园,林女士的压力骤增。

小外孙3岁多了,一天比一天活泼、淘气,林女士感到有点“跟不上趟”了。除此之外,自从听说奥密克

戎变异株传染性强、传播隐匿,她就陷入恐惧,“小外孙每天户外活动,万一被传染了怎么办?我可没法跟女儿、女婿交代。”焦虑的情绪在林女士心里与日俱增,让她时常夜不能寐。

最近一周,林女士的女婿居家办公,这也让她感到不自在。再加上挂念家中老伴儿的防疫安全和日常生活,林女士寝食难安,除了睡眠问题外,还出现了情绪低落、胃口变差的情况,“除了带孩子,一动也不想动,什么也不想干。”

### 释因 行为习惯要改善和调整

通过专业的问诊,徐海婷认为林女士的焦虑抑郁情绪与睡眠密切相关,因此她建议林女士首先应从行为习惯上进行改善和调整。她指出,林女士应该与女儿、女婿进行沟通,让他们尽可能在育儿方面多出力,“至少孩子晚上睡觉跟着父母,这样不仅

能够帮助老人改善睡眠质量,也更有利于建立牢固、良好的亲子关系。”

另外,徐海婷认为林女士存在“昼夜节律失衡”的问题——“白天在床上的时间较长,包括午睡、躺在床上休息等,会导致夜间睡眠驱动力下降,容易造成失眠问题。”

### 治疗 缩短“在床时间”少看手机

她建议林女士,白天尽量缩短“在床时间”。建议老人多进行户外运动,增加接受自然光照射的时间,减少电子产品的使用时间,手机等电子产品发出的蓝光会影响褪黑素的分泌,从而带来睡眠问题。“带孩子本

身很疲劳,许多老人会从电子产品中寻求放松和愉快,但如果这种放松是以睡眠为代价,那就需要进行改善和调整了。”徐海婷建议,如果经过行为的调整,林女士的睡眠和情绪问题仍改善不明显,可进一步进行药物的调整。



插图 王金辉

## 案例③ 老人胖了感染新冠更严重?

“有报道说,老人感染新冠更容易出现严重的并发症。还有报道说,肥胖可能会影响疫苗的效力。”虽然不能确认报道的可信度,但这样的说法给“胖人”刘先生留下了心理阴影。他认为自己这两年出现的睡眠问题,与此有关。

刘先生60多岁,身高1米7,体重却有190斤。走进诊室刚一坐下,他就直

接提出希望医生给他开些助眠药物。

徐海婷仔细询问了刘先生的情况:他晚间不仅入睡困难,睡眠还特别浅,经常睡一会儿就醒了。家人反映,刘先生打呼噜声音特别大,经常出现打呼噜把自己打醒的情况。睡不着时,他情绪焦躁,反复出现“疫情焦虑”,越焦虑越睡不着。造成他白天疲乏、嗜睡,浑身不适。

### 释因 确诊阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

“‘疫情焦虑’是加重您失眠的诱因,但并不是根本原因。”徐海婷察觉刘先生有多项阻塞性睡眠呼吸暂停的特点,推荐他进行睡眠监测,以找出症结所在。刘先生不太接受医生的建议,“我就是睡得不好,吃点药就可以了,还做啥检查啊?”

徐海婷耐心给刘先生解释:阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是一种严重的睡眠相关疾病,在老年人中很常见。其中一个主要的原因是随着年

龄的增长,人体肌肉松弛度增加,气道会出现一定程度的塌陷。塌陷较严重者会出现阻塞性睡眠呼吸暂停。“找不到症结所在,对症治疗,一味服用助眠药物,治标不治本,甚至可能会加重睡眠中的低氧情况,造成更严重的后果。”

徐海婷终于说服了刘先生,进行了睡眠监测。监测结果显示,刘先生的AHI指数(呼吸紊乱指数)高达15,确诊睡眠呼吸暂停综合征。

### 治疗 保持良好生活习惯 慎用助眠镇静药物

经过呼吸机治疗,刘先生夜间睡眠的问题得到了明显改善,入睡时间缩短,睡得踏实多了。睡好了,刘先生的“疫情焦虑”也得到了明显的缓解。

徐海婷介绍,睡眠呼吸暂停不仅会带来夜间睡眠问题,也会影响老人在白天的情绪和身体状态。“睡眠呼吸暂停会使人长期处在一个低氧的状态,影响老人的情绪调节。很多老人烦躁、多疑、易怒,还有一些头疼、心慌等生理反应都与此有关,长期低氧还容易增加心脑血管相关疾病的發生。”

“对于存在相关症状的老人,一定要到专业机构进行检查,确诊病人应接受相应正规的治疗。”她建议,老年人要保持良好的作息、饮食习惯,控制好体重,“阻塞性睡眠呼吸暂停的发病与肥胖有着很大联系。”戒烟、戒酒,对改善阻塞性缺氧问题也有效果。存在这种睡眠问题的老人,要慎用助眠、镇静的药物,“镇静催眠药物一般都会有加重睡眠呼吸阻塞的副作用,应遵医嘱谨慎使用。”同时,医生提醒,因肥胖或呼吸道狭窄而出现的睡眠呼吸障碍,仰卧会加重阻塞,“采用侧卧位睡觉会好一点。”

据《北京晚报》