

大学生睡眠障碍治疗方法研究进展

谭长超

广西农业职业技术大学卫生室 广西南宁 530007

【摘要】睡眠作为人类基本的生理需求之一,是维持人们正常工作的前提。长期睡眠质量降低不仅对个体生理机制造成影响,增加各种疾病隐患的危险性,同时会对个体心理发展造成消极影响。大学生正处于身心发展的黄金阶段,应对其睡眠质量加以重视。随着医学水平不断发展,临床治疗睡眠障碍的方式越来越多,药物治疗、物理疗效以及中医针灸推拿诊疗获得大部分睡眠障碍人群的认可。故此,本文围绕临床治疗大学生睡眠障碍的治疗研究进展展开综述,内容如下。

【关键词】睡眠障碍;大学生;中医治疗;身体健康

【中图分类号】R749

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-083-02

睡眠障碍在临床中主要指个体在睡眠过程中,因睡眠质量不高或睡眠质量不正常甚至较差而引起一系列不良反应的身心状态^[1]。其主要表现为睡不安寝、难以入眠、睡眠贪多、睡眠不足与睡眠相关的诸多异常性行为与心理,睡眠质量的好坏可与个体身心健康息息相关,可导致患者产生抑郁及焦虑、疲劳、记忆困难、注意力不集中、易怒、心情烦躁等症状^[2]。而失眠是睡眠障碍中最常见的症状。调查结果显示^[3-4],在校大学生中约有 12.90-25.60% 存在睡眠障碍的问题,而睡眠障碍严重时可对其正常学业与日常生活造成影响。故临床诸多学者开始深入探讨如何有效改善或治疗大学生睡眠障碍问题。

1 大学生睡眠障碍现状

调查显示^[5],大学生睡眠平均时间不足 7h,相较于所处年龄段应有的睡眠质量状况均较差。其中部分专业的大学生因专业课程较多,所学内容复杂,需要牢记与背诵的知识点多,学习压力较大等因素导致睡眠问题日益加重^[6]。胡伟研究结果表明^[7],女大学生的睡眠质量相较于男大学生较差,且睡眠障碍发生率要比男大学生高。分析原因多半与女性多愁善感,情感细腻有关。

2 大学生睡眠障碍的影响因素

2.1 性别

临床大多数研究发现,睡眠障碍患者中,女性发生率要比男性多^[8]。赵非一^[9]通过对大学生展开调查发生,女大学生睡眠质量高于男大学生的主要因素与女性独特的生理特征有关,如月经变化及激素水平,上述两种因素均可对女大学生的睡眠质量造成影响。女性月经期间的水肿与腹痛可对睡眠质量形成干扰。

2.2 睡前体育锻炼

适当的体育锻炼能够给人带来程度不一的疲劳感,促进人体大脑中褪黑素的分泌。睡前开展轻中度或适量的有氧运动,如瑜伽、散步、慢跑,包括当下时兴的广场舞或借助运动器材开展简单放松的运动,均能够在一定程度上改善睡眠质量^[10]。运动生理学家表示,不同时间段开展体育锻炼,对改善睡眠质量的效果也会有所不同^[11]。傍晚与下午的运动在改善睡眠质量中具有显著效果,且该时间段的户外的大气所含氧健康指数最适宜开展有氧运动,有助于睡眠质量的改善。

2.3 自身人格类型与身体状况

睡眠质量在不同人格类型中同样存在一定规律,有抑郁、黏液质、多血质、胆汁质四种不同气质类型。睡眠质量多见于抑郁气质类型中,其次发生于多血质与黏液质,胆汁质较少。另李文娟^[12]研究还发现,绝大多数的焦虑症与抑郁症等神经类患者,均存在程度不一的睡眠障碍。部分冠心病及糖尿病等心理疾病患者,可能由于相关疾病引起的躯体疼痛导致个体睡眠质量受到影响。由此能够得知,大学生应当加强重视自我身体状况,避免身心疾病对睡眠质量造成影响。

2.4 作息规律

绝大多数大学生均习惯熬夜学习、看小说、沉迷游戏,导致其作息极其不规律、不科学。柏杨研究指出^[13],每日坚持锻炼、按时吃早饭、早睡早起等良好作息习惯对提高睡眠质量具有积极作用。智能手机中具备的诸多功能可增加大学生的网瘾,导致在校大学生在手机上花费过多的时间,导致大部分人昼夜节律混乱,恶化自身睡眠质量。大部分大学生自认为白天学习效率低,故而选择熬夜学习,但此类做法可严重减少夜晚正常睡眠时间,对睡眠质量带来不利影响。正常的饮食习惯能够促进褪黑素等机体激素正常分泌,显著改善睡眠质量。

3 治疗措施

3.1 西药治疗

因临床对于现阶段的睡眠障碍发病机制研究尚浅,无法准确开展专一药物的临床试验研究。大多数研究均是围绕其他疾病引发的睡眠障碍的治疗方法展开研究。胡运新^[14]通过对存在睡眠障碍的帕金森患者展开研究发现,将美多巴结合电针治疗睡眠障碍,能够有效缓解患者睡眠障碍程度。另贾娟研究表示^[15],绝大部分的焦虑症与抑郁症患者均存在明显的睡眠障碍。故临床多采用口服镇静药物或睡眠认知疗法(CBT-I)方式改善患者睡眠质量。黄河亮研究还指出^[16],阿戈美拉汀、米氮平联合西酞普兰、奥氮平联合帕罗西汀等药物治疗对焦虑症及抑郁症引起的睡眠障碍均有明显效果。

3.2 中医耳穴贴压治疗

耳压疗法主要借助于有一定质地和形状制品及药物或不留行籽(植物种子)粘贴于人体耳廓表面的穴位上,通过施加压力,对耳穴形成刺激,达到防治疾病的方式。中医学

者认为耳部是人体特殊的组成部分,是神经与经络汇聚之所,耳廓与四肢百骸、机体经络及脏腑相互沟通的部位,也是气血与经络内外输注的所在,故对耳部穴位加以刺激,能够达到治疗疾病的效果。宋淑玲^[17]研究指出,耳穴贴压治疗睡眠障碍的作用机理主要是通过刺激耳区,将迷走神经激活,以此将副交感神经系统的兴奋性增强,产生对抗交感神经异常兴奋状态。临床通过对人体脑血流量使用计算机控制的定量分析展开测定,发现刺激眼睛与耳穴中相关穴位能够在一定程度上增加眼动脉血流量,而只有副交感神经兴奋能够增加血流量和扩张血管。由此能够得知,耳穴贴压能够对自主神经功能起到双向调节的效果,通过垂体与丘脑系统影响内分泌激素的动态平衡,以此缓和患者临床症状。

3.3 物理治疗

随着医疗水平不断发展与提升,人们知识水平也随之提高,逐渐意识到药物治疗带来的副作用,开始流行非药物治疗。近几年,诸多研究发现,针灸、推拿及音乐等物理治疗在改善睡眠障碍中具有显著疗效,且越来越多人通过物理疗法对机体的睡眠质量加以改善。中医学者面对失眠症患者时,多采用非药物治疗,其中治疗方式以健身气功八段锦为主,该方式注重呼吸与动作的配合,内修精气神,外练神形,能够有效改善患者失眠症状。关臣臣^[18]研究通过对存在睡眠障碍的大学生开展音乐疗法发现,大学生在接受集体音乐治疗与个体音乐治疗后,其机体睡眠质量均获得显著提高,另松弛疗法与认知疗法均可改善其睡眠质量。另苏国春^[19]研究指出,对睡眠障碍患者实施针灸中皮内针埋针四花穴,能够有效缓解失眠症状。现阶段,临床西医对于睡眠障碍患者所采用的非药物治疗以音乐疗法为主。

4 小结

睡眠作为人生命中不可缺少的自然生理现象,也是保障人体身体健康的重要措施,睡眠直接关系到人的生活及工作、学习状态与精神面貌,而睡眠质量不佳可对人的记忆力、判断力以及注意力造成影响,导致其出现不良的心理状态,降低其精神活动效率,甚至危害人体健康。对于大学生而言,其正处于人生关键时期,不仅需要忙碌学习,还需应对花样繁多的社团活动,加之就业与考研压力较大,导致大学生存在严重的睡眠障碍问题。临床需重点关注在校大学生的睡眠障碍问题,本文通过结合实际情况开展针对性处理,以此改善其睡眠质量,提高其日常生活质量,有助于提高大学生的身心健康水平。

参考文献

- [1] 席俊彦,陈龙,段彦之,等.湖南省某高校大学生睡眠质量与亚健康状态的相关性分析[J].中国健康教育,2018,34(12):1096-1099,1109.
- [2] 方乐琴,许晓珩,林晓敏,等.手机依赖性使用与睡眠和饮食行为相关:基于2122名大学生问卷调查[J].南方医科大学学报,2019,39(12):1500-1505.
- [3] 张斌,毛惠梨,刘静,等.大学生手机依赖与睡眠质

量的关系:反刍思维的中介作用[J].教育生物学杂志,2021,9(3):173-178.

[4] 石绪亮,朱亚,张耀倩,等.大学生网络受欺凌经历与自杀行为的关系:睡眠障碍与抑郁症状的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2020,28(6):1125-1129.

[5] 袁帅,龚明俊,哈建伟,等.3种联合运动方案对睡眠障碍大学生睡眠质量改善效果评价[J].中国学校卫生,2022,43(2):215-220.

[6] 徐敏敏,郑灿华,陈一萍.循环抗阻训练对原发性睡眠障碍大学生的睡眠质量和心理状况的影响[J].实用预防医学,2022,29(2):226-229.

[7] 胡伟,蒋一鹤,王琼,等.短视频社交媒体依赖与大学生睡眠障碍的关系:夜间社交媒体使用的中介作用及性别差异[J].中国临床心理学杂志,2021,29(1):46-50.

[8] 陈江媛,吴冉.大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系[J].中国健康心理学杂志,2021,29(4):608-614.

[9] 赵非一,燕海霞,宋花玲,等.重复经颅磁刺激在大学生高水平女排运动员赛前焦虑及睡眠管理中的疗效探索[J].武汉体育学院学报,2019,53(10):93-100.

[10] 龚明俊,付皆,胡晓飞.运动锻炼干预睡眠障碍效果的Meta分析[J].中国体育科技,2020,56(3):22-31.

[11] 胡乔,陈士华,向白璐,等.rTMS与米氮平联合治疗焦虑症患者睡眠障碍的疗效观察[J].湖南师范大学学报(医学版),2018,15(5):95-98.

[12] 李文娟,黄文琦,潘燕君,等.活血疏肝解郁颗粒治疗广泛性焦虑症睡眠障碍的疗效[J].山西医药杂志,2020,49(1):3-6.

[13] 柏杨.孤独感、手机成瘾、睡眠障碍对大学生体育锻炼的影响:一个有调节的链式中介模型[J].天津体育学院学报,2022,37(4):467-474.

[14] 胡运新,孙永奇,李璇,等.帕金森病睡眠障碍与认知障碍关联性研究[J].中国神经精神疾病杂志,2022,48(1):14-20.

[15] 贾娟,郭彦祥,张淑芳,等.米氮平联合重复经颅磁刺激治疗伴睡眠障碍的老年焦虑症患者的疗效观察[J].国际精神病学杂志,2018,45(5):881-883,887.

[16] 黄河亮.阿戈美拉汀改善抑郁障碍患者抑郁症状、睡眠障碍的对照研究[J].精神医学杂志,2021,34(3):255-258.

[17] 宋淑玲,周相娟,郑立强.耳穴贴压联合针刺对中风后睡眠障碍患者睡眠质量和神经递质的影响[J].现代中西医结合杂志,2021,30(3):290-293.

[18] 关臣臣,程珊,马进,等.音乐和冥想快速放松训练对睡眠潜伏期缩短和跨节律睡眠的影响研究[J].重庆医学,2020,49(23):3919-3922.

[19] 苏国春,种海燕,韦殷,等.针灸联合黄连温胆汤治疗痰热扰心证脑卒中睡眠障碍的临床研究[J].河北医学,2022,28(4):694-698.