

不同失眠症的治疗方案是什么？

雷 梅

南宁市红十字会医院 530012

〔中图分类号〕R749.7 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 08-082-01

失眠症是一种常见的睡眠障碍，给患者带来了许多困扰。不同类型的失眠症可能需要不同的治疗方案。让我们来了解一下失眠症不同类型对应的治疗方案。

1. 短期失眠症：短期失眠症通常是由于短期的压力、焦虑或生活事件引起的。对于这种类型的失眠症，治疗的重点是解决潜在的压力源或焦虑情绪。建立良好的睡眠习惯和规律的生活作息是非常重要的。此外，放松技巧如深呼吸、温水浸泡、冥想等也可以帮助缓解症状。

2. 慢性失眠症：慢性失眠症是指持续存在的睡眠问题，可能与多种因素有关。对于这种类型的失眠症，综合治疗方法可能更为有效。这包括认知行为疗法（CBT）、药物治疗和生活方式改变。CBT 是一种心理疗法，通过改变不良的睡眠习惯和思维模式来改善睡眠。药物治疗可以在医生的指导下使用，但应注意避免长期依赖药物。

3. 唤醒性失眠症：唤醒性失眠症是指夜间多次醒来，难以重新入睡的情况。对于这种类型的失眠症，建议采取睡眠限制疗法。这意味着限制在床上的时间，只在确实需要睡眠时才上床。这样可以增加对睡眠的渴望，提高睡眠效率。

4. 早醒性失眠症：早醒性失眠症是指在早晨醒来后无法重新入睡的情况。对于这种类型的失眠症，建议采取睡眠压力疗法。这意味着在晚上限制睡眠时间，确保在合适的时间上床睡觉。这样可以增加对睡眠的需求，提高睡眠质量。

需要注意的是，失眠症的治疗应该在医生的指导下进行，并且需要根据个体情况进行个体化的调整。每个人的失眠症可能有不同的原因和表现，因此治疗方案需要根据具体情况进行调整。具体改善睡眠的方式多样，如下所示：

1. 生活方式改变：除了药物和心理治疗，改变生活方式也是失眠症治疗的重要部分。这包括保持规律的睡眠时间，避免午睡过长，限制咖啡因和酒精的摄入，保持适度的体育锻炼，创造一个安静、舒适的睡眠环境等。

2. 避免刺激物：避免在睡前暴露于刺激物，如亮光、噪音和电子设备的使用。这些刺激物可能会干扰睡眠，导致失眠症状。

3. 放松技巧：学习和使用放松技巧可以帮助缓解失眠症状。这包括深呼吸、温水浸泡、冥想和渐进性肌肉松弛等。

4. 建立良好的睡眠习惯：建立规律的睡眠习惯对于改善

睡眠质量非常重要。这包括每天在相同的时间上床睡觉和起床，避免在床上做与睡眠无关的活动，如看电视或使用手机。

5. 认知行为疗法（CBT）：CBT 是一种心理治疗方法，被广泛应用于失眠症的治疗中。它通过帮助患者改变不良的睡眠习惯和思维模式来改善睡眠。CBT 的目标是建立健康的睡眠观念、调整不良的睡眠行为和改善睡眠环境。

6. 药物治疗：药物治疗可以在医生的指导下使用，但应注意避免长期依赖药物。常用的药物包括非处方的催眠药和处方的安眠药。然而，药物治疗应该是短期的，以减少依赖和副作用的风险。

7. 针灸和按摩：一些研究表明，针灸和按摩可能对失眠症的治疗有一定的益处。这些方法可以通过调整身体的能量流动和促进放松来改善睡眠。

8. 睡眠环境优化：创造一个舒适的睡眠环境对于改善睡眠质量非常重要。这包括保持安静、减少光线、调节室温和保持舒适的床上用品等。

9. 睡眠日志：记录睡眠日志可以帮助患者了解自己的睡眠模式和习惯，以及可能导致失眠的因素。通过分析睡眠日志，患者和医生可以制定更具针对性的治疗计划。

10. 睡眠教育：提供关于睡眠健康的教育和信息对于患者理解和管理失眠症非常重要。了解有关睡眠的基本知识和建立正确的睡眠观念可以帮助患者更好地应对失眠问题。

11. 心理支持：失眠症可能与心理因素密切相关，如焦虑、抑郁和应激。因此，心理支持和心理治疗可以在失眠症的治疗中起到重要的作用。与心理专家进行咨询和治疗可以帮助患者应对和缓解与失眠症相关的心理问题。

12. 长期管理：对于慢性失眠症，长期管理和维持是非常重要的。这包括持续遵循健康的睡眠习惯和生活方式，定期进行复查和调整治疗方案。

总结起来，失眠症的治疗方案因类型而异。短期失眠症可以通过解决潜在的压力源或焦虑情绪来缓解症状。慢性失眠症可能需要综合治疗方法，包括认知行为疗法、药物治疗和生活方式改变。唤醒性失眠症可以采取睡眠限制疗法，而早醒性失眠症可以采取睡眠压力疗法。重要的是要在医生的指导下进行治疗，并根据个体情况进行个体化的调整。

（上接第 81 页）

3 结语

介入治疗具有精准、微创、高效、适应范围广以及并发症少等特点对于早期肝癌患者，病灶大小合适，患者身体条件允许的情况下，首选外科切除；对于小于 3cm 的病变，如患者不愿外科切除或身体条件不允许外科切除，介入消融治疗是很好的一种根治肿瘤方法，它微创、精准，一根针眼大

小的创口，能直达病灶内部，完全灭活肿瘤组织，其远期疗效等同于外科切除，手术当天便可下床活动。对于中晚期肝癌患者，以上多种介入手段联合应用，成为目前最热门的治疗方法，很多肝癌患者因此获得的非常好的治疗效果；如果病变侵犯血管或发生全身多处转移，介入治疗结合靶药物、免疫治疗及中药治疗的综合治疗，能很好控制病变、延长患者生命。