

失眠的成因与药物治疗

人们在日常生活中由于各种原因都曾有过失眠、睡不着觉的现象。有资料显示，日本人中 5 个人里面就有 1 个人有失眠现象。在日华人由于生活环境的改变，工作、生活压力的增大，签证、考学等各种烦恼都使有失眠症状的比率远远高于日本人。因此，有必要让大家重新认识什么是失眠，长期失眠的危害及日本关于失眠的最新治疗法。

首先，有失眠症状的患者要先认清自己是属于哪种类型的失眠。

一、从原因上讲，失眠分为五大类。

- 1、身体的。疼痛、发热、透析、出产、月经等。
- 2、生理的。时差、白天夜间倒班制工作、短期住院等。
- 3、心理的。心理紧张、疲劳重病、人生大的变化等。
- 4、精神医学的。不安、抑郁症、酒精依赖症等。
- 5、药物引起的。酒精、抗癌药、降压药、咖啡因、中枢神经抑制药、甲状腺制剂、尼古丁等起的作用。

二、从症状上讲，失眠可分为以下几种情况。

- 1、一时性失眠：在正常人中这种情况最普遍，多数是由入院、手术前夜、升学考试等一时的原因造成，一般只持续几天。
- 2、短期失眠：以持续 3 周以内的情况居多，原因多为工作家庭的压力，失业、亲人过世等。
- 3、长期失眠：持续几个月甚至长达数年的失眠，来医院诊治的病人以这种类型最多，也最需要和医生沟通后才能有效的治疗。
- 4、入眠障碍：由于外界刺激以及习惯性、神经性等方面原因，造成躺上床以后至少需要 30 分钟以上才能睡着。
- 5、熟睡障碍：至少会醒两次以上。早上 5 点以前就会醒，醒之后就再也睡不着。
- 6、伴有抑郁症的失眠：现在，患有抑郁症或有抑郁症倾向的人逐年增多，失眠既可以是患抑郁症的原因也可成为抑郁症的结果。
- 7、睡眠时无呼吸症候群：简而言之就是一种伴有一时呼吸停止的打鼾疾病，病人经常向医生抱怨自己睡不好。
- 8、伴有其它疾病的失眠：如头痛、高血压、冠心病、前列腺肥大等。

以上可见，失眠的原因是多种多样的，但失眠对人体的危害却可归结为一条——失眠是万病之源。因为失眠可以造成人身体、心理等多方面的疾病，它可以使血压升高，使糖尿病

恶化，最重要的是，它使人的免疫机能降低，也就埋下了造成多种疾病的隐患。

下一步谈到失眠的治疗，大体可分为两类。第一类从病人自身出发，改善日常生活习惯。如困了以后再上床、按时起床、适量运动、创造室内良好睡眠环境等。许多失眠的华人朋友都喜欢睡觉前喝点酒，认为这样就可以较快入睡，其实这是非常不可取的。因为喝酒催眠会象吗啡一样使人上瘾，而且这种睡眠非常得浅，经常使人半夜醒来，之后就再也难以入眠。长久下来，只会使睡前喝酒的量越来越大，而睡眠质量却越来越差，造成恶性循环。通常，通过改善生活习惯及睡眠习惯，有些失眠是可以治愈的。但是诸如长期失眠等大多数失眠症，光靠自身是很难改善的。那就需要第二类治疗药物治疗。

在一般人眼里，安眠药是对人体危害很大的一类药，而且容易成瘾，越吃量越大。的确，在中国几十年来一直普遍被服用的安定类安眠药，因为它的作用机理是打断人的清醒中枢，有大脑中枢抑制作用，所以安全性很低，很容易产生耐药性。而且，第二天总使人有一种头晕、不清醒地感觉。有些人由于不了解这些医学知识从国内带来这些药服用，而在日本这些药已基本不被使用。取而代之的是近年来新研制的只有缓解不安紧张作用的，称之为睡眠导入药的安眠药。新药作用于受容体，没有大脑中枢抑制作用，基本上没有耐性和依存性。

协和医院使用的各种睡眠药，即使长期服用也不会影响脑力。很多需要脑力工作的病人，及许多中老年的日本人都有同样的担心。经过我的说明解释，服用了经过挑选的睡眠药以后生活质量有了很大改善。我希望在日华人也能够通过改善睡眠质量来改善自己的生活质量，更好地学习和工作。因为这类药的药效只持续 30 分钟至一小时，所以不会有第二天头晕犯困的情况出现。并且长期服用还可以帮助调节人体自然的睡眠规律，也不会产生耐药性，对于难以入睡的病人是非常适用的。其它，针对睡觉睡不踏实，夜里多次醒，早晨醒的早，醒了难入睡等不同症状，医生会根据不同的情况，选择不同的用药。

随着医学发展的进步，对失眠的成因和机理已经分析的比较透彻，而与之相对应的药物也已相继开发出来，失眠是可以治愈的。而失眠治疗的第一步就是首先和医生进行良好的沟通，共同分析出是否是真的失眠，失眠的原因是什么，是哪种失眠类型，接下来由医生来选择与自己失眠类型相对应的安眠药，并通过药物的搭配最大限度的降低副作用。然后，病人在服用方法上听从医嘱，按时服药（现在日本使用的新型安眠药必须在服用后 30 分钟以内上床睡觉，否则就失去药效了，这也是它安全、有效的原因所在），不擅自随便停药、减药。因为停药、减药对医生来说比给药更需要慎重，否则不光失眠难以改善，而且还容易产生不必要的副作用。在医生和病人的共同努力下，让患者摆脱安眠药而治愈失眠。

希望有失眠症状的华人朋友能够对自己的病情有一个更明确的认识，既不要忽视它，认

为失眠不治也不会有大事、生大病，同时也不需要恐惧它，因为有的失眠病人早期就是因为怕失眠而愈加失眠所造成的恶性循环，最终发展成长期慢性失眠。只要相信医生，把自己的情况说出来，一定能够找到有效的治疗方法。可以肯定的是，随着失眠症状的改善，华人朋友在日本生活、工作、学习的效率一定会大大提高的。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属病院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。

协和医院