

失眠：睡不着的背后究竟藏着什么？

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



失眠，指的是无法获得足够质量或时间的睡眠，是一种常见的睡眠障碍。它不仅影响我们的情绪、精力和注意力，还可能对长期健康造成影响。根据研究，约有30%-40%的人在一生中会经历失眠问题。

失眠不仅仅是“睡不着”，还可能表现为：入睡困难、维持睡眠困难、早醒以及睡眠质量差等。

失眠的常见原因包括：

1. 心理因素：心里压力和焦虑与抑郁。
2. 生活方式：不规律的作息、晚上摄入过多咖啡因等。
3. 环境因素：噪音、光线、温度过高或过低的睡眠环境以及不舒服的床垫或枕头。
4. 生理疾病：慢性疼痛、呼吸暂停综合征、甲亢等疾病以及药物副作用，如某些抗抑郁药、减肥药。
5. 行为习惯：长时间使用电子设备，尤其是临睡前。或白天过度午睡，扰乱生物钟。

短期失眠可能让人感到疲劳、注意力不集中，但长期失眠会带来更严重的健康问题：

1. 心理健康受损：增加焦虑症和抑郁症的风险。
2. 免疫力下降：更易感冒和感染疾病。
3. 慢性疾病风险增加：与高血压、糖尿病和心血管疾病相关。

4. 认知功能下降：记忆力减退，反应变慢，甚至影响决策能力。

失眠是一种常见但复杂的健康问题。通过调整生活方式、改善睡眠习惯和心理调节，大多数失眠症状都可以缓解甚至消除。如果您已经尝试了多种方法仍无改善，就应及时就医，寻求专业帮助。

中医认为，失眠并非单一的疾病，而是身体内在失衡的表现。中医认为失眠主要与心、肝、脾、肾等脏腑功能失调以及气血阴阳失衡相关。

中医治疗失眠讲究辨证施治，通过调和阴阳、疏通气血、调理脏腑功能，达到安神助眠的效果。常用的方法包括：中药、针灸、推拿、饮食调理和生活调节等。

中医治疗失眠注重调理全身，追求标本兼治，尤其适合慢性失眠患者。通过综合调理，不仅可以改善睡眠，还能提高整体健康水平。