

医棱镜



抗疫期间,浙大一院重症监护室护士长高春华常加班工作,只能偶尔在椅子上打盹休息。▼

短期失眠: 睡不着也要给自己打气

21岁的小鑫(化名)正在医院实习中。每次值夜班时,她都会在晚上11点、凌晨1点和清晨5点看看值班的医生老师们。

“直到目前,我都没发现这几个时间点值班室的床上有人躺着。他们背着我,偷偷上手术台去了。”小鑫开玩笑道。

往往等到早晨六七点,她才开始看到有人瘫躺在床上。

下了夜班的当天仍然需要上班,有时遇到意外情况,就成了连续不断地上两天班。小鑫总觉得值班的医生们看起来都很精神:“非常佩服,他们是靠意志力吗?”

“其实就是抽空睡会,能睡一点是一点。”小鑫所在科室的王医生(化名)笑着透露缓和疲惫的方法。

对王医生来说,下夜班时最难入睡。休息的时间比较短,总想着不久就要起床,催着自己入睡,反而更睡不着了:“睡不着索性就不睡了。白天告诉自己没事,可以的。”

“一个月如果有特别忙的一两天,我会出现失眠。”浙江省省级名中医、杭州市中医院医学睡眠科负责人张永华教授回忆,“但都是短暂的失眠,我不会让它发展成慢性失眠。”

作为研究睡眠的专家,张永华教授并不惧怕失眠:“我们知道失眠都能够干预、解决。”

他遇到的许多慢性失眠患者,在一开始偶然的几次失眠后,就陷入担心和不知所措中,反而加重了失眠。

张永华教授也遇到过一晚上只睡了4个小时,醒来时不会纠结要不要补觉、要不要请假,而是打起精神,给自己打气。

“这是培养失眠的耐受性,偶尔失眠也确实对人的影响不大。”要培养耐受性,需要反复告诫自己不要过度关注睡眠、不要把问题都归咎于睡眠。

对于经常需要倒班的同行们,张永华教授建议可以适当服用褪黑素:“不一定对每个人都有效,但选择好的品牌,褪黑素是失眠中唯一适用的保健品。”



本报见习记者 陈馨懿
通讯员 王蕊 应晓燕
胡泉峰 徐尤文

昨天,是第21个世界睡眠日。昨晚,你睡得还好吗?

睡眠障碍作为一种疾病,正困扰着越来越多的现代人。

那些治愈人间苦痛伤病的医务人员们,他们也会遇到睡眠问题吗?钱江晚报为此发起了一项针对杭州医务人员睡眠状况的调查,69份回收问卷结果显示:有68人表示,睡眠一直不足,他们遇到的睡眠困扰,最普遍的是睡眠时间不够,其次为拖延入睡和易醒。追溯影响睡眠的因素,工作需要被许多人排在了第一位:虽然各个医院值班的方式不同,但大多数医务人员都经历过白班夜班的轮转。

那么,当医生们失眠时,都是怎么应对的?



▲抗疫期间,结束工作的浙大一院急诊科副主任李彤靠着ICU墙睡着了。

偶尔失眠,其实对人的影响不大,要反复告诫自己不要过度关注睡眠。

本报发起杭州医务人员睡眠状况调查

69份问卷中有68份回答睡眠不足

当医生们失眠时会怎么应对

慢性失眠: 同行和我说,还是吃药吧

施勉(化名)医生就在服用褪黑素。除此之外,他已经服用佐匹克隆(处方安眠药)好几年了。

他今年四十岁左右,慢性失眠问题已经伴随了好几年。

最开始是因为压力。晚上十一点躺下,凌晨一二点才睡着,施医生的入睡时间超过了两个小时。大多数时候,他都在想着“怎么才能快速入睡”。

有时越想越远,越想越清醒。一天夜里,他把白天工作的事都想了一遍,还是睡不着。他决定想点快乐的事情,便突然回忆起了初恋女朋友……

他也试过自我疗愈,跑步、放松训练,虽然有点效果,但工作一忙起来很难坚持。

短期失眠的耐受,随着失眠持续的时间越拖越长,也不那么奏效了。在生活里,尤其是开车时,他的疲劳多少有些吓人。

于是,在持续失眠超过一年、工作闲下来时,他决定还是去就诊。医生的建议是:吃药吧。

施勉作为医生,拿到佐匹克隆后便遵照医嘱服用,这次效果好多了:“副作用还好,我是间断性地服药,不会每天都吃。”

本报所做的调查显示,有近25%的医务人员常备辅助药物或保健品改善睡眠。除了褪黑素和佐匹克隆,被提到的药物或保健品还有中药、思诺思、地西洋、安神补脑液等。

不过施勉特别强调:“失眠的治疗很复杂,大部分是有原因的,常见的例如焦虑、抑郁等,需要及时就医。”

对此,浙大一院精神卫生科副主任(主持工作)胡少华教授也表达了赞同:“焦虑、抑郁、其他疾病、睡眠环境……导致失眠的原因很多,治疗时需要针对原因,很难一概而论。”

像施勉这样想着“怎样快速入睡”却睡不着的患者,胡少华教授也会碰到:“睡不着的人往往是在等候,等候感觉自己意识变得模糊、慢慢睡着的过程。但睡意是突然到来,而不是等来的。”

他给出了一些在家帮助改善失眠的建议:呼吸、冥想、洗个热水澡、做一些室内拉伸……

胡少华教授目前没体会过失眠的感受。他遵守着一系列颇为严格的要求:周末也不赖床以保持昼夜节律;只要有时间,下了班的傍晚、周末的清晨去慢跑,释放情绪;少喝咖啡和茶,多吃乳酸杆菌、豆制品、燕麦或是新鲜水果——肠道作为第二大脑,在饮食上注意,能够帮助改善情绪和睡眠。

倒时差: 与昼夜节律好好相处

倒时差,对医生一样也是个难题。

有一次,胡少华教授从中国飞到美国参加学术活动,为时两个礼拜的活动,和他同去的一位医生花了整整一个礼拜倒时差。

在美国,白天正在开着会,身体里中国时区的昼夜节律却提醒:到点睡觉了。困得不行,只能硬着头皮打起精神。

好不容易到了晚上可以躺下休息,昼夜节律又提醒:白天到了,别睡觉呀。

等到一个礼拜后,同行的医生好不容易调整好了生物钟,很快他又要回国,再经历一次痛苦。

加州大学伯克利分校人类睡眠科学中心的主任马修·沃克曾写道:“这是一个缓慢的过程。因为每一天你的身体都会处在一个不同的时区,你的视交叉上核每次只能重置1个小时。”

简单地说,他认为仅仅是顺其自然地倒时差时,昼夜节律每一天只能往前或往后调整约一个小时,时差多少小时,就需要花费多少天调整生物钟。

不过,胡少华教授给了这位同行一些建议。在半年后,他们再次去往美国时,只用了两天就完成了倒时差。

他多做了一件很简单的事:在会议期间,尽可能地多出去走走、晒晒太阳。

由于昼夜节律受到光照的影响,让身体感受到自然光照,能更快地调整。

胡少华教授还建议:在上飞机前,就可以开始按照新的时区调整睡眠时间,也能够减少到达后倒时差的天数。

浙江省立同德医院睡眠医学中心主任张震中主任中医师总结了倒时差失眠和同时区内失眠的差异:“换了一个环境,光照不同,倒时差需要一定的时间。但在同一个时区、环境没有大的改变、生活没有大的刺激的情况下,短期的失眠比较容易调整,一般坚持一两天,就能恢复到平常的睡眠时间了。”