



俗话说“只要睡觉睡得好，活到八十不见老”。然而，一些老年人存在入睡困难、频繁失眠等问题。如何判断自己是否失眠？导致失眠的常见原因有哪些？失眠了该如何治疗？

今日是“世界睡眠日”，记者邀请十堰市中医院睡眠医学中心主任张贵金，为老年朋友支招。
■记者 韩玉砚



图据新华社

春日迟迟 老人如何“不愁眠”？

睡眠丢了，她的脾气越来越大

老年人退休后含饴弄孙本是乐事，但并非适合所有老年人。

今年60多岁的王女士，因睡眠问题反复就诊多次。她晚上入睡困难，严重时在床上翻腾几个小时都睡不着，即便睡着了也容易醒，睡眠质量差。长期睡眠不足让王女士精神疲惫，还极易烦躁，家人也察觉到她睡眠不好后，脾气越来越大。

原来，王女士退休后本想享受生活，却因小孙子的出生打乱了节奏。为照顾小孙子，她重新忙碌起来，尚在吃奶的小宝宝生活节奏与老年人迥异，王女士的睡眠时间难以保证。

“我想休息时，小孙子正闹；我不想睡时，小孙子又睡得正香，想跟着睡却睡不着……”几个月后，王女士感觉身体越来越差，时常浑身难受。

好在儿女发现情况后，让她休息一阵子。可没想到，即便不带孙子，王女士也无法找回原来的睡眠节律，晚上依旧难以入眠。无奈之下，她只好前往医院求助。

“老年人退休后生活习惯改变、缺乏精神寄托、经济收入下降缺乏安全感等，都是导致睡眠问题的主要原因。”张贵金介绍，对王女士而言，退休后的忙碌并非她所愿，“老年人的睡眠本就脆弱，一旦紊乱，需要更长时间调整。”

晚上10点至11点入睡最佳

“门诊上常遇到老年患者，诉说自己年纪大了，晚上总睡不着；好不容易睡着了，又特别容易醒；睡眠质量不好，还总爱做梦……白天没精神，还容易发脾气。”张贵金说。

张贵金介绍，人一生约三分之一的时间在睡眠中度过，人体神经元和相关组织的恢复、重建与再生，都需在睡眠状态下完成。研究显示，65岁以上老年人推荐最佳睡眠时长为7-8小时，5-6小时也在可接受范围。调查表明，每天保持7-8小时睡眠的老年人，相比睡眠过多或过少的老年人，身体和精神状态更健康。

许多老年朋友习惯夜晚迟迟不睡，清晨早早醒来，甚至半夜还易突然惊醒。有人认为“晚上不睡，白天补觉”，可这真的可行吗？其实，正确的睡眠时间存在“黄金时间段”。

最佳入睡时间是晚上10点至11点，此时进入梦乡，能让身体更好地迎接深度睡眠。夜晚10点到凌晨2点，是深度睡眠的“黄金修复期”。在此期间，人体生长激素、褪黑素分泌旺盛。生长激素如同勤劳的小工匠，促进细胞修复；褪黑素则像温柔的催眠师，助身体放松，进入深度睡眠状态，还能助力身体排毒。

若错过这段宝贵时间，即便后续睡眠质量看似尚可，整体睡眠效果也会大打折扣。

失眠是种病，对身心都有危害

在生活中，不少人质疑失眠是不是病。张贵金介绍，失眠是临床常见病症之一，的确是一种病。导致老年人失眠的原因多样，涵盖身体、心理、环境、生活习惯等多个方面。

随着年龄增长，老年人身体机能下降，易患呼吸道疾病、心脏病、关节炎等疾病，这些都会影响睡眠质量。同时，老年人常伴有焦虑、抑郁等心理问题，也可能引发失眠。另外，噪音、光线、温度等环境因素，以及不健康的饮食、缺乏运动等不良生活习惯，都可能成为老年人失眠的诱因。

失眠会使老年人免疫力下降，增加患高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。在心理方面，失眠会导致老年人白天精神状态不佳，加重情绪低落、焦虑、抑郁、孤独等负面情绪，这些心理问题会影响社交活动，甚至可能引发老年痴呆等神经退行性疾病。

那么，如何判断自己是否失眠？张贵金表示，失眠是指老年人夜间无法入睡，或入睡后易醒、早醒，进而导致白天精神状态不佳、疲惫无力等症状。

治疗方式包括药物、心理治疗

失眠根据症状发生和持续时间长短，可分为短期失眠障碍、慢性失眠障碍、其他失眠障碍。简单来说，短期失眠障碍指失眠症状持续不超过3个月，通常与应激、心理、环境变化有关；慢性失眠障碍指失眠症状持续时间大于3个月，且一周至少发生3次；其他失眠障碍则是不符合以上两种类型的失眠情况，比如失眠症状持续时间3个月以上，但一周少于3次。

老年人失眠问题需引起足够重视，家属和医生应关注老年人的心理状况，了解失眠原因、影响及治疗方法，合理运用药物、心理、物理等多种综合措施，改善老年人睡眠质量，提升生活品质。

老年失眠患者可根据病情，在医生指导下开具药物帮助入睡，如镇静催眠药。但要注意，药物治疗务必在医生指导下进行，避免出现药物依赖等副作用。

此外，心理治疗是解决老年人失眠的重要手段。通过认知行为疗法等心理治疗方法，能帮助老年人调整不合理的睡眠认知，减少对失眠的恐惧和焦虑。光照疗法、磁疗等物理治疗也有助于改善睡眠质量。定期进行按摩、瑜伽等放松活动，同样能缓解失眠症状。

另外，改善老年人睡眠环境也很关键，比如降低噪音、做好遮光等，都能有效提高睡眠质量。老年人自身应保持良好作息和健康饮食习惯，避免过饱或过饿，学会应对生活压力和焦虑，可通过与家人交流、参加社交活动等方式放松心情。