

记好这些要诀 不吃安眠药也能睡个好觉

事实上,治疗失眠症最关键的方法不是使用安眠药,而是心理治疗。

“数羊数鸡数星星,一二三四五六七……”,高压节奏之下,越来越多的人加入到失眠队列,成为“熬夜”一族。而人的一生中,有三分之一的时间都在睡眠中度过。睡眠对于人体正常运转极为重要,失眠不仅影响日常学习和工作,还会损害人的身体健康。

1.“睡不着”就等于“失眠”

在大多数人的认知中,睡不着就是失眠了,甚至怀疑自己得了失眠症,进而产生焦虑、恐慌的心理,陷入自己设置的失眠怪圈。事实上,睡不着并不等于失眠,需要视具体情况而定。

在临床医学中,失眠症的诊断应满足三个基本表现,一是入睡困难,即上床后30分钟内无法入睡;二是入眠维持困难,指的是在睡梦中频繁醒来,且醒后20分钟之内无法正常入睡,一般来讲,正常成年人在夜里醒来的次数不超过3次;三是早醒,比往常早醒半小时以上。当然,偶尔发生上述情况并不能诊断为失眠症,专家指出,一周中有三晚出现睡眠困难,且这种状态维持3个月以上

才能确诊为失眠症。

2.安眠药的副作用大吗

一提到失眠症,绝大部分人首先会想到吃安眠药,也会由此产生有关药物依赖性、副作用等各种各样的顾虑。但其实只要选择合适的药物,并在专业医生指导下服药,一般不会产生很大的副作用。

使用安眠药应遵守以下三个原则:一是要短期用药,使用药物的时长尽量不要超过3个月;二是足量,用药应达到最低有效治疗剂量,保证治疗效果;三是要间断服药或者选择周末服药。一般不建议连续用药4个星期以上,以免对药物产生依赖。可以选择在周末或休息日服用安眠药,促使身体得到充分的休息。

3.心理行为治疗更为关键

事实上,治疗失眠症最为关键的方法不是使用安眠药,而是心理治疗,即失眠的认知行为疗法(CBTI)。CBTI的目的是围绕良好睡眠的三要素来培养患者的睡眠行为和

习惯。所谓三要素指的是:睡眠节律、睡眠动力、身心放松程度。

首先,患者要培养固定的上下床时间,掌握好睡眠节律。应抛弃“上床越早睡眠越好”的错误思维,遵循科学的睡眠规律,晚11点到半夜1点是深睡眠阶段,所以晚上十点半是较为理想的上床时间,而晚于11点上床会影响自己的睡眠质量。专家指出,一天卧床7到7.5小时即可,通过三个星期的训练可以养成初步的生物节律,也就是良好的生物钟。

其次,要保持充足的睡眠动力,睡眠动力主要跟两个因素有关。通常来讲,连续保持清醒的时间越长,睡眠动力就越大。比如早晨5点半起床,保持一直清醒、不午睡,晚上10点半上床,就具备了17小时的睡眠动力,这样就容易入睡。

因此,失眠症患者应避免睡午觉,避免因睡眠动力不足而引起失眠。专家建议,手机发射的蓝光会抑制大脑褪黑素的分泌,加重失眠,最终造成睡眠障碍,故失眠症患者切勿躺在床上看手机。除了持续保持清醒,



运动也可以增加睡眠动力,尽量以有氧运动为主。但要调节好运动的节奏和时间,睡前2小时内不要剧烈运动。

最后,要保持一个放松的身体状态,可以采用正念呼吸法和身心扫描法。正念呼吸即抛开杂念,关注自己的呼吸,将注意力聚焦于呼吸最明显的部位。身心扫描,顾名思义,就是用心像扫描一样去感知身体的每个部位,遵循内心的真实感受,不用刻意改变什么,患者可以跟随教学视频完成身心扫描。总的来说,CBTI可以用上、下、补、动、静这五字要诀来概括,记好这五字要诀,经过长期的训练,有助于养成良好的睡眠习惯,促使失眠的症状得到改善和治愈。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088
Ellicott City, EZ Dental
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科协会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治
*成人小孩牙齿保健
*补牙拔牙
*根管治疗
*牙冠牙桥
*各类假牙
*牙科急诊
特点
*全新设备
*严格消毒
*精心诊治
*自费优惠
*接受多种保险
*免费咨询
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com
443-546-3403

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
●定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●纽约州立大学研究生
●国家卫生总署 Fellow
●国家康复医院住院医生
●宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
●美国妇产科学院院士
●乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
●Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
●哥伦比亚大学生理学博士
●北京医科大学本科及整形外科毕业
聚有十多年临床经验
诊所手术
○子宫内腺清除术:根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀
○松弛阴道收紧术,改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
○妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
○盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
●自费优惠
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
○妇科年检,各种妇科疑难病症
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医生
3-073
主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费,全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850
3-115

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)
3-022