



睡眠障碍的调理方法

晚上睡不着，早上起不来，不少人有这样的睡眠困扰。据统计，全球约有三分之一人群存在睡眠问题，成年人出现睡眠障碍的比例高达30%。睡眠障碍不仅表现为失眠，还包括睡眠量不正常、睡眠中出现异常行为等。简单来说，就是睡眠“失控”了。

长期睡眠障碍不仅会让人白天疲惫不堪，还可能引发多种慢性疾病，如心血管疾病、内分泌紊乱、心理障碍等。每日睡眠少于6小时的人，患认知障碍的风险比睡眠时间充足的人高出40%。

睡眠障碍的常见类型

1. 失眠症

入睡困难（入睡时间超过30分钟）、睡眠维持障碍（整夜觉醒次数超过2次）、早醒、睡眠质量下降及总睡眠时间减少（通常少于6小时），同时伴有日间功能障碍，如日间困倦疲劳、注意力不集中等。

2. 睡眠呼吸暂停综合征

常见的症状是打鼾，并伴有

呼吸暂停，鼾声不规律，可时高时低，有时可完全中断，严重者可憋醒，醒后出现心慌、气短等。

3. 异态睡眠

睡觉时出现异常行为，如梦游、拳打脚踢、大声喊叫等，这种睡眠异常和神经系统病变有很大关系。

4. 嗜睡症

表现为睡太多，白天总是困倦，甚至发生难以控制的睡眠，严重影响工作和学习。

出现睡眠障碍的原因

从中医角度看，睡眠问题和个人体质、精神心理因素都有关系。部分孩子生来就能吃好睡好，这是遗传因素主导的体质决定的。但体质也会受后天因素的影响而出现变化，例如，大悲大喜后容易造成肝气郁结，饮食不规律、过度减肥等可以形成痰湿体质，均易导致心神不安，引发失眠。在中医理论里，失眠被称为“不寐”，根本原因归结为“心神失调”，主要病因与心、

肝、脾、肾的功能失调有关，心神失养和肝郁化火是常见的导致失眠的原因。

从西医角度看，睡眠不好可能和躯体疾病、精神疾病有关，如冠心病、胃食管反流、甲亢、糖尿病这些躯体疾病，抑郁症、焦虑症等精神疾病，都可能让人睡不好。另外，环境嘈杂、年龄增长、女性生理特点、压力大，以及喝酒、咖啡、浓茶，服用某些药物等，也都可能引发睡眠障碍。

中医调理方法

1. 饮食调理

在日常生活中，很多食物能养心安神、健脾益胃，帮助改善睡眠。例如，百合可以清心安神，用来煮粥或煮汤，对阴虚火旺型失眠有辅助治疗作用；莲子能养心安神、健脾止泻，和红枣、桂圆一起煮粥，适合心脾两虚型失眠患者。另外，失眠者要少吃辛辣、油腻、刺激性食物，晚餐也别吃太饱。

2. 按摩疗法

头部按摩、足底按摩、耳部按摩，还有按揉特定穴位对改善失眠都有帮助。每天睡前用指腹轻轻按摩头顶的百会穴2分钟至3分钟，能放松心情，促进入睡；睡前用热水泡脚10分钟至15分钟后，按揉足底的涌泉穴，可以激发肾气，滋阴降火，改善睡眠质量。

3. 针灸疗法

通过刺激百会、神门、三阴交、太冲、安眠穴等穴位，调节人体的气血、经络和脏腑功能，治疗失眠。不过，针灸要由专业医生操作，根据病情和体质选择合适的针刺手法。

4. 中药调理

可根据患者的具体症状、舌象、脉象等综合特征进行辨证论治，然后开出个性化的中药方剂，进行口服或穴位贴敷，整体调理脏腑功能及患者体质。常用的中药有酸枣仁等，这些中药具有养心安神、镇静催眠的作用，可以改善睡眠质量。

5. 中医运动疗法

中医五禽戏、八段锦等运

动，能调节人体的阴阳平衡、气血运行，改善睡眠质量。坚持锻炼，对缓解睡眠障碍症状很有帮助。

西医治疗方法

1. 药物治疗。目前临床治疗失眠症的药物主要包括苯二氮革类药、褪黑素受体激动剂和具有催眠效果的抗抑郁药物等。不过，这些药物长期服用可能会产生药物依赖，停药后还可能反弹。所以，要在专业医生指导下科学服用，遵循最低有效剂量、间断给药、短期用药的原则，减药和停药也要缓慢有序。

2. 认知行为疗法。

通过调整睡眠习惯和认知模式，改善睡眠质量。

3. 物理治疗。

如光照疗法、音乐疗法、经颅磁刺激、节律调节治疗等。

睡眠障碍对身心健康的影响不容忽视，采用中西医结合的治疗方式，能够从多个角度对睡眠障碍进行综合调理。

（柳州市工人医院 王亚洲）

儿童性早熟不容忽视

最近，张女士发现7岁的女儿出现了胸部逐渐隆起的情况，女儿也表示时常感到胸部胀痛。这让张女士很担忧：女儿是不是性早熟了？在孩子的成长之路上，家长都期盼着他们能健康、快乐地长大，如同花朵在适宜的季节里绽放出最美的姿态。然而，有时“花儿”却过早地开放，这是需要警惕的。

临床上，儿童性早熟主要表现为女童在7岁半前、男童在9岁前出现第二性征，女童主要表现为乳房发育或10岁前月经初潮，男童主要表现为睾丸增大。这是一种生长发育异常，可能受环境、遗传等多方面因素的影响。以女性多见，其发生率约是男性的5倍至10倍。

儿童性早熟的不良影响

1. 影响孩子的身高。性早熟

的孩子往往在短期内身高增长迅速，但由于骨骺提前闭合，生长周期缩短，最终成年后的身高通常低于同龄人。简单地说，原本可以长成参天大树的树苗，却因为过早地发力而无法达到应有的高度。

2. 孩子容易出现心理问题。

当孩子因身体过早发育，发现自己与同龄人身体状态不同时，可能会产生焦虑、自卑，甚至恐惧等心理。他们可能会觉得自己“特殊”，难以融入集体，从而出现社交退缩，并对自我形象和自尊产生负面情绪。

另一方面，性早熟可能会使孩子对性产生过早的好奇和冲动，如果未及时发现，或缺乏正确的引导教育，容易导致早恋、性行为提前等问题，影响孩子的学习以及身心健康。

如何识别诊断性早熟

1. 进行病史采集、体格检查。医生通过询问情况，测量孩子的身高、体重等指标，检查第二性征的发育，进行性发育分级评估。

2. 影像学检查。拍摄骨龄片，明确“骨头的年龄”，判断是否明显超出实际年龄；女孩经腹部做子宫附件超声、男孩做睾丸超声，以明确发育情况；必要时进行头颅及垂体磁共振成像，排除中枢性性早熟的可能。

3. 实验室检查。包括性激素水平测定、甲状腺功能检查以及基因检测等，必要时进行促性腺激素释放激素刺激试验，以判断是否为中枢性性早熟。

导致性早熟的原因

1. 中枢性性早熟

中枢性性早熟是导致女孩性早熟的主要病因之一。由于下丘脑-垂体-性腺轴功能提前启动，促性腺激素释放激素增加，导致性腺发育并分泌激素，使内、外生殖器发育和第二性征呈现，可导致患儿生长潜能受损及

心理健康受影响。

2. 先天性肾上腺皮质增生症

先天性肾上腺皮质增生症是一组常染色体隐性遗传性疾病，由于类固醇合成酶缺陷，肾上腺皮质多种类固醇激素合成不足，促肾上腺皮质激素上升，肾上腺皮质增生，前体物质堆积而导致皮质激素缺乏及激发高雄激素等症候群，临床上也可表现为性早熟。

3. 中枢神经系统异常

多种中枢神经系统疾病，如下丘脑错构瘤病及具有内分泌功能的肿瘤或其他占位性病变，可导致或并发中枢性性早熟。

4. 甲状腺功能减低症

甲状腺激素不足会阻碍神经系统、骨骼等组织的生长和发育，导致生长受限。甲状腺功能减低，会负反馈致下丘脑激素分泌的增加，从而出现性早熟的临床表现。

性早熟的治疗方法

出现性早熟后，建议尽快前往正规医院就诊，首先需要鉴别是真性性早熟还是假性性早熟，需要完善如垂体磁共振、肾上腺

相关检查、骨龄、性激素等辅助检查，明确导致性早熟的病因，针对引起性早熟的病因给予对应的、有效的治疗。

如果确诊中枢性性早熟，可采用促性腺激素释放激素类似物进行治疗，用药需遵循个体化原则，有严格的用药指导，需严格评估患儿症状、体征及辅助检查，后期需按时定期随访。

如何预防性早熟

1. 定期监测身高、体重及发育情况，必要时监测骨龄，做到早发现、早诊断。如果孩子10岁以前身高突增或发育提前，均需要警惕性早熟，建议尽早前往正规医院诊治。

2. 控制体重，注意饮食，如减少高热量食物的摄入，不盲目进补等。

3. 避免外源性的激素摄入，如使用不合格的面霜、成人用含激素的药物等。

4. 避免接收成人影视信息，如某些有年龄等级划分的电视剧或网络信息等。

（柳州市人民医院儿科 罗国飞）

