

# 如何改善脑卒中后睡眠障碍

▲ 普宁华侨医院 贝朝昌

脑卒中作为严重的脑血管疾病，直接影响患者的身体功能和各类心理生理问题，其中睡眠障碍尤为突出。脑卒中后睡眠障碍的出现，不仅影响患者的康复进程，还加剧其心理负担，形成恶性循环。因此，掌握脑卒中后睡眠障碍的原因与表现形式，理解睡眠障碍对脑卒中恢复的重要性，探索有效的改善方法，对于促进患者全面康复具有重要意义。

## 脑卒中后睡眠障碍的原因与症状

脑卒中后睡眠障碍的原因复杂多样，主要包括生理因素和心理因素两方面。生理层面，脑卒中损伤了脑干、丘脑、下丘脑、基底节、额叶底部等与睡眠调节相关的脑部区域，导致睡眠-觉醒周期紊乱；心理上，患者因疾病带来恐惧、焦虑、抑郁等情绪问题而难以入睡或维持睡眠。除此之外，环境因素、药物副作用以及生活习惯的改变也对睡眠产生影响。

脑卒中后睡眠障碍的表现形式多种多样，常见的有入睡困难、夜间易醒、早醒、睡眠不深、多梦、睡眠呼吸暂停等，这些表现不仅影响患者的睡眠质量，还导致白天疲劳、注意力不集中、记忆力减退等后果，严重影响患者的日常生活康复效果。

## 改善脑卒中后睡眠障碍的重要意义

改善脑卒中后睡眠障碍，对于患者的整体康复进程具有深远而广泛的影响，其重要性不容忽视。脑卒中后患者的身体机能往往受到不同程度的损害，需要一定的时间逐步恢复，良好的睡眠在这一过程中起着至关重要的作用。首先，睡眠是身体进行自我修复的重要时期，特别是深度睡眠可以使身体细胞得到修复，免疫系统得到加强，对于脑卒中患者而言尤为重要。患者可更好地利用这段时间来加速身体的恢复过程，促进受损神经元的修复，加快康复步伐。其次，焦虑、抑郁等情绪问题在脑卒中患者中极为常见，而此类情绪问题又会进一步影响患者的睡眠质量，形成恶性循环。改善睡眠，可有效减轻患者的心理负担，减轻焦虑、抑郁等症状，在患者能够获得充足的睡眠情况下，其心理状态会变得更加稳定，更有信心面对康复过程中的各种挑战，提升整体的心理健康水平。最后，脑卒中后，患者的认知功能和注意力会受到不同程度的损害，影响其日常生活康复效果。改善睡眠可提升大脑的记忆、学习、判断等能力，使其能够更好地理解执行康复计划；同时良好的睡眠也可提高患者的注意力，使其能够更加专注于康复训练及日常活动，提高康复效率及生活质量。睡眠呼吸暂停等睡眠障碍可导致血压升高、心率加快等生理变化，进而增加心血管事件的风险，改善睡眠可降低此类并发症再卒中风险的发生率，保护患者的生命安全。



来源/千库网

停等睡眠障碍可导致血压升高、心率加快等生理变化，进而增加心血管事件的风险，改善睡眠可降低此类并发症再卒中风险的发生率，保护患者的生命安全。

## 脑卒中后如何改善睡眠障碍

**保持规律睡眠** 建立规律的睡眠习惯是改善脑卒中后睡眠障碍的基础。患者应尽量保持每天固定的入睡时间和起床时间；避免在睡前进行看电视、玩手机等刺激性活动，以免影响入睡；创造安静、舒适、温馨的睡

眠环境，使患者放松身心，更容易入睡。

**进行饮食调节** 合理的饮食对于改善睡眠也有重要作用。患者应尽量避免在睡前大量饮用咖啡、茶、可乐等刺激性饮料；晚餐应以清淡、易消化为主，避免过饱或过饥，适量摄入牛奶、香蕉等富含色氨酸的食物，有助于促进睡眠；保持充足的水分摄入也是必要的，但应避免在睡前大量饮水，以免导致夜间频繁起夜。

**缓解焦虑感** 焦虑感是脑卒中后睡眠障碍的常见原因，缓解焦虑感对于改善睡眠至关重要。患者可与家人、朋友交流、参加康复训练小组等寻求情感支持，学习深呼吸、渐进性肌肉松弛法等放松技巧，缓解紧张情绪。对于焦虑症状严重的患者，可求助医生使用抗焦虑药物协助治疗。

**遵循医嘱用药** 在改善脑卒中后睡眠障碍的过程中，药物治疗也是不可忽视的一环。常见的包括苯二氮卓类、非苯二氮卓类、褪黑素受体激动剂、抗抑郁药、双食欲素受体拮抗剂等药物，这些药物具有不同的作用机制及副作用，患者要严格遵循医生的用药指导，按时按量服用药物，切勿自行增减药量或更换药物种类，以免产生不良后果，患者还应注意观察药物疗效及副作用情况，向医生反馈并调整治疗方案。

# 心肌梗死：心脏的“生死时速”

▲ 西昌市人民医院 张天贵

当你听到“心肌梗死”这个词时，脑海中可能会浮现出一幅幅紧急救援的画面，或是感受到一种突如其来的恐惧。没错，心肌梗死，这个听起来就让人心头一紧的医学名词，实际上是一场发生在人体内部的“生死时速”。它不仅考验着患者的心脏健康，也考验着现代医学的应急处理能力。

## 心肌梗死的“真面目”

心肌梗死，简称心梗，是一种由于冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。简单来说，就是你的心脏血管突然堵了，心脏肌肉得不到足够的氧气和养分，结果就开始“罢工”甚至“死亡”。这可不是闹着玩的，心梗可是全球范围内的“头号杀手”之一，每年都有无数人因为它而失去生命。

## 心梗的“导火索”

心梗可不是无缘无故就找上你的，它背后有着一系列的“导火索”。最常见的“罪魁祸首”就是冠状动脉粥样硬化，也就是我们通常说的冠心病。当你的冠状动脉里堆满了脂肪、胆固醇和其他一些“垃圾”时，血管就会变得越来越窄，血流也会变得越来越慢。一旦这些“垃圾”把血管完全堵死，心梗就发生了。

除了冠心病，还有一些其他因素也会增加患心梗的风险，比如高血压、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动等等。这些因素就像

是心梗的“帮凶”，让你的心脏血管更容易出问题。

## 心梗的“生死时速”

心梗之所以被称为“生死时速”，是因为它的发病过程往往非常迅速，而且后果极其严重。当你感觉到胸痛、胸闷、心慌等症状时，可能就意味着你的心梗已经开始了。这个时候，每一秒都至关重要，因为你的心脏肌肉正在以惊人的速度死去。

- ①几分钟内：心脏血管开始堵塞，心肌开始缺血；
- ②几小时内：心肌细胞开始死亡，心脏功能受损；
- ③几天内：心肌细胞大量死亡，心脏功能严重受损，可能出现心衰、心律失常等严重后果。

所以，当你感觉到心梗的症状时，千万别犹豫，赶紧拨打急救电话，争取在最短的时间内得到救治。记住，时间就是生命！

## 心梗的“救命稻草”

面对心梗这个“心脏杀手”，我们并不是束手无策。现代医学已经为我们提供了一系列的“救命稻草”，只要我们能及时抓住它们，就有可能从心梗的魔爪中逃脱出来。

**急救药物** 当你感觉到心梗的症状时，第一时间服用急救药物是非常重要的。这些药物可以迅速扩张你的冠状动脉，增加心肌的供血，从而减轻症状并延缓病情的发展。

**溶栓治疗** 如果你的心梗是由血栓引起的，那么溶栓治疗可能是一个不错的选择。

这种治疗可以通过注射溶栓药物来溶解血栓，从而恢复冠状动脉的血流。不过，溶栓治疗也有一定的风险，比如出血等，所以需要在医生的指导下进行。

**介入治疗** 对于严重的心梗患者来说，介入治疗可能是最后的“救命稻草”。这种治疗包括冠状动脉造影、球囊扩张、支架植入等手术，可以直接打通堵塞的冠状动脉，恢复心肌的供血。虽然介入治疗有一定的风险和痛苦，但对于挽救生命来说，它们往往是值得的。

## 心梗的“预防秘籍”

说了这么多关于心梗的知识，你可能会问：“有没有什么办法可以预防心梗呢？”当然有了！预防心梗其实并不复杂，只要你做到以下几点。

**健康饮食** 少吃高脂肪、高胆固醇的食物，多吃蔬菜、水果和全谷类食物。

**适量运动** 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，比如快走、骑车或游泳。

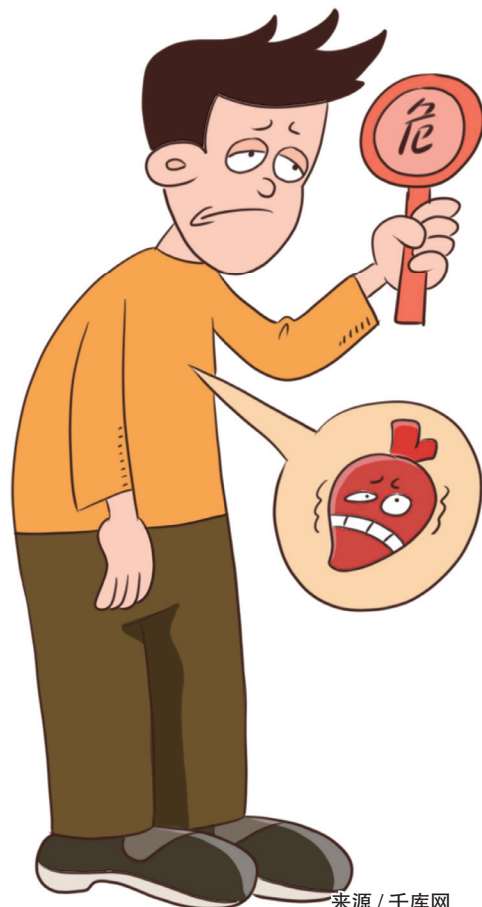
**戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会增加你患心梗的风险。

**控制血压和血糖** 如果你有高血压或糖尿病，一定要在医生的指导下控制好病情。

**定期体检** 及时了解自己的身体状况，发现潜在的健康问题并及时处理。

心肌梗死，这个听起来就让人不寒而栗的医学名词，实际上是一场发生在人体内部的“生死时速”。但只要我们了解了它的

真面目，掌握了它的“救命稻草”，并坚持执行预防秘籍，就有可能在这场“生死时速”中成为赢家。记住，保护你的心脏健康，就是保护你的生命！让我们一起行动起来，让心梗远离我们的生活吧！



来源/千库网