

帕金森病：帕金森病患者经常有睡眠问题，可能难以入睡和 / 或难以维持睡眠，或晚上有无意识的动作、梦游。梦游时，可能会将梦境付诸行动，从而伤害自己或同床的人。

慢性肾病：慢性肾病患者易出现睡眠问题，因为慢性肾病会引起疼痛或焦虑，导致入睡困难和 / 或难以维持睡眠。还可能缺铁，进而引发不宁腿综合征。

阻塞性睡眠呼吸暂停：患有阻塞性睡眠呼吸暂停，意味着睡觉时患者的气道部分或全部塌陷，空气无法进入肺部，导致缺氧。这时人体会被大脑唤醒，以便重新呼吸。晚上频繁醒来会导致白天过度嗜睡，对健康产生不利影响。

◆ 女性不同阶段的失眠问题

月经前或月经期：在这期间不宁腿综合征较为常见，有些女性可能因为痛经而失眠，此时记住以下办法：限制咖啡因摄入可改善经期失眠，低盐饮食可缓解腹胀，少食多餐可有效缓解饥饿感。

怀孕期间：此时睡眠模式会发生变化，有可能出现失眠。主要是由于孕早期性激素水平显著上升、孕中晚期子宫增大引起躯体不适症状等所致。妊娠期女性注意以下几点：减少辛辣食物及咖啡因的摄入，睡觉时抬高体位，服用抑酸剂治疗胃灼热，控制夜间液体摄入以减少夜尿，侧卧位来改善腰背部的疼痛不适。

更年期和更年期过后：此时许多女性会出现入睡困难，荷尔蒙分泌的变化会让女性晚上更难入睡，激素的变化也会增加女性患阻塞性睡眠呼吸暂停的风险。此外，潮热也是导致该期间睡眠中断的原因之一，可以选

择在较凉爽的环境中入睡。

此外，有以下特点的女性也可能有失眠风险：有压力、患有抑郁症或焦虑症、年龄在 65 岁以上；患有糖尿病、缺铁或怀孕。同时，年龄超过 45 岁的女性存在患不宁腿综合征的风险，患者会有一种无法抑制的移动双腿的冲动，腿部可能有烧灼感和发痒，导致难以入睡，白天会感觉困倦难耐。针对这种情况，可以进行补铁治疗（口服硫酸亚铁），同时口服维生素 C 来促进铁吸收。睡前进行伸展运动，热水浴、冷水浴或冷热交替洗浴可在一定程度上缓解症状。

治疗失眠可以改善抑郁和焦虑情绪，失眠有很多治疗方法，包括药物治疗、认知行为疗法、经颅磁治疗等。

◆ 如何建立健康的睡眠习惯

◎无论在工作日、周末或假期，每天都在同一时间起床。

◎尽可能避免午睡，把午睡时间限制在半小时以内；不要在下午 3 点以后小睡；床只用于睡觉或养病。

◎有规律地安排饮食、吃药、做家务及其他活动，有助于生物钟平稳运转。

◎养成一些有助于睡前放松的习惯，如洗个热水澡、吃点零食或看书。

◎如果常存在睡前焦虑，试着在一天中某个特定时间写下焦虑症状。

◎尽量有一个规律的睡眠计划，但要等困了才上床。

◎如果无法在 20 分钟内入睡，就起床尝试做一些安静的活动，直到感觉困了再重新回到床上。🏠