

“阳康”后总失眠试试这些方法

■ 吕云辉（云南省第一人民医院睡眠医学中心）

不少人发现，感染新冠病毒后，即使痊愈了，原来睡眠好的突然失眠了，本来就失眠的变得更严重了，甚至原来吃的一些药也失去了效果，“好好睡一觉”成了奢侈品。这究竟是怎么回事呢？

越来越多的证据表明，感染新冠病毒后会导致短期的甚至长期的睡眠紊乱。鉴于大量感染新冠病毒患者会出现失眠，“新冠失眠症”这一新词应运而生，但它是临时创建的民间词汇，并不是医学术语。那么，“新冠失眠症”有何症状？如何防治呢？



◆ 引发新冠失眠症有 7 大主因

新冠症状。感染后的一些症状，如浑身疼痛、发热、喉咙痛、鼻塞、咳嗽等都会对睡眠产生影响，导致难以入睡。

心理负担。新冠病毒流行期间，人们对健康、家庭、工作和财务的担忧增加，这些心理压力和焦虑情绪会引发睡眠问题。

作息紊乱。感染新冠病毒后，人们的活动受限，作息无规律，生物钟紊乱，导致难以入睡。

电子设备。新冠疫情发生后，大家宅家的时间增多，百无聊赖，常常以看电视、玩手机等来打发时间。电视、手机等电子设备不仅会给大脑带来过多的刺激，而且屏幕上发出的蓝光也会干扰和影响睡眠。

照顾他人。新冠疫情期间，不少人因照顾家中小孩和老人，消耗大量时间和精力，这会使作息紊乱，引发或加重睡眠障碍。

基础疾病得不到医疗护理。不少人原来就患有肺气肿、高血压、冠心病、肿瘤、慢性疼痛、抑郁症等各种基础疾病，在新冠大流行期间基础疾病得不到适当的医疗服务和护理，原有疾病症状加重也会导致睡眠障碍。

病毒侵害。根据国内外的病例报道及研究，新冠病毒可能会攻击中枢神经系统，发生病毒性脑炎；新冠病毒也会感染嗅神经，从嗅神经上行到前脑叶，而大脑前脑叶部分就主管性格行为，病毒对大脑的直接侵害可能也是引起失眠的器质性原因。

◆ 失眠患者试试这 13 个方法

新冠失眠症主要表现为睡眠模式的变化，包括就寝时间改变、入睡困难和睡眠质量下降，这些睡眠问题继而引起白天困倦、头昏、乏力、心悸、记忆损害、焦虑、抑郁等躯体和精神症状。想要新冠失眠症早日康复，可以从以下方面入手：

重建睡眠节律：新冠扰乱了睡眠、工作和社交生活习惯，需要调整和重建，建立稳定的