执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

手握“入睡神器”就能“一秒入睡”?

“无需服药,轻松一握,体验一秒关机式入睡!”近期,各大社交平台上,手握睡眠仪的带货视频层出不穷。商家打出“快速入眠黑科技”的宣传口号,吸引了不少受失眠困扰的网友关注。南京市泰康仙林鼓楼医院神经内科副主任医师李明泉表示,失眠的病因复杂多样,并非“随便通个电”就能解决。



“入睡神器”有多少效果

在某短视频平台,以“睡眠仪”为关键词检索,大量带货视频映入眼帘。主播们话术高度统一:“开到5档,让你感受一秒关机。不用吃药,物理助眠,没有副作用”。配合着“一握就睡,一觉到天亮”的文案,这些视频往往能收获可观的点赞和咨询。

这些“手握睡眠仪”价格从几十元到几百元不等,称通过电流刺激等物理原理助眠。评论区的买家留言则褒贬不一,有人说“握住就犯了迷糊”,也有人说“试了四五天,没啥效果”。在宣传页等公开信息中,大多无法看到有效的功效检测报告来证明产品的助眠效果,也难以确认其是否取得医疗器械注册证。

“手握睡眠仪”真的能成为助眠黑科技吗?李明泉表示,这类产品的作用被严重夸大了。

电刺激手,对人体的影响是微乎其微的。人体本身就会产生大量电活动,我们的肌肉会产生肌电,脑袋会产生脑电,心脏会产生心电。只要是在正常的生理电活动情况下,这种电活动对各个脏器功能的维持是很重要的。电压控制过低对人体没有影响,过高会产生触电风险,还会干扰人正常的电活动。

除了原理存疑,产品宣传也经不起推敲。专家直言,部分产品自称“德国黑科技”“日本黑科技”,但“在目前主流市场上无法查询到专利号,也无法查询到器械号或者药械号的审批号码”。

治失眠要找准病因

至于商家宣称的“一秒入睡”,李明泉指出,这一说法更是违背常规睡眠规律。正常从清醒转入睡眠要经历4个时期。从清醒到睡眠的过渡期,正常时间为10分钟到半小时,中位数一般在20分钟左右,类似打瞌睡,称为思睡期。正常睡眠不存在一秒入睡,也不存在将大脑由清醒状态瞬间切换为睡眠状态的开关。

事实上,失眠的病因复杂多样,临床必须对病因进行筛查,绝非“随便通个电”就能解决。

有的人是无缘无故的失眠,属于原发性睡眠障碍;有的人是得了其他病,引起了睡眠障碍;还有的人是心情不好、精神压力大,属于应激性睡眠障碍。不同病因对应不同处理方式。应激性睡眠障碍,应帮助患者顺利度过压力期,睡眠可能自然恢复,而其他疾病引起的失眠,则必须治疗原发病。

目前临床上真正使用的相关神经电刺激技术包括经颅电刺激和经颅磁刺激。经颅电刺激在头皮施加直流电;经颅磁刺激通过磁场波动将磁信号转变为电信号,二者最终生物学效应均通过电实现。

这类治疗必须在专业机构和专业医生操作下进行,疗程、磁场强度、干预部位、频率均需个体化制定。

吕彦霖

用药守禁忌 安睡有良方

不少老年人饱受失眠困扰,一旦夜里难以入睡,第一想法就是服用安眠药。专家提醒,安眠药并非人人适用,老年人身体机能减退,代谢能力下降,随意服用存在不少风险,几大用药禁忌一定要牢记。

禁忌一:失眠就自行买药服用 失眠诱因复杂,疼痛、慢阻肺、血压波动、情绪焦虑等都可能导致睡不好。单纯吃安眠药只能临时改善症状,无法解决病根,还会掩盖原有疾病,延误诊治。出现持续失眠,应先到神经内科或睡眠门诊评估,遵医嘱用药。

禁忌二:长期连续服用,随意加量 部分老人觉得药量越大睡得越沉,擅自增加剂量,或是常年不间断服药。安眠类药物长期使用容易产生耐受性,药效慢慢减弱,还存在依赖风险。老年人代谢慢,药物易在体内蓄积,引发白天头昏、乏力、反应迟钝。

禁忌三:服药后随意活动 安眠药会抑制中枢神经,服药后容易头晕、步态不稳。老人服药后不要起身走动、上厕所,避免夜间跌倒、骨折;服药后更不可做饭、开车。

本报记者 李由

失眠就诊该挂什么科

失眠的人越来越多,可不少人不知道该挂哪科。有人跑去挂内科,有人自行买安眠药硬扛。

失眠该挂什么科?

失眠不是一种病,而是一类症状,背后病因多种多样,就诊科室也因情况而异。

首选神经内科。大多数原发性失眠、无明显诱因的睡眠困难,可以挂神经内科。大型医院往往还设有睡眠专科门诊或睡眠医学中心,专门处理各类睡眠障碍,诊断更专业、检查更齐全。

如果失眠的同时伴有明显情绪问题,比如长时间心情低落、焦虑紧张、爱发脾气,可以挂精神心理科或临床心理科。情绪是失眠最常见的幕后推手,这类就诊者往往需要心理评估和针对性治疗。

如果失眠由身体疾病引起,就要先治原发病。患有高血压、慢阻肺、糖尿病、关节疼痛、夜间尿频的老人,睡眠多是被这些疾病打断的,应先去相应专科把原发病控制好,睡眠问题往往随之改善。比如夜间胸闷、喘憋被憋醒的老人,应挂呼吸内科或心内科排查,而非一味治疗失眠。

实在拿不准挂哪个科,可以先挂神经内科或睡眠门诊,由医生评估后,需要时再转诊其他科室。

就诊前要准备哪些信息?

去门诊前提前准备好以下信息,能让医生更准确判断,避免来回折腾。

一是睡眠状况。最近一段时间每天大概几点上床、躺多久能睡着、夜里醒几次、每次醒多久、早上几点醒、白天有没有精神。失眠从什么时候开始?有没有明显诱因。

二是正在服用的全部药物。正在吃的降压药、激素、感冒药、治慢阻肺的药、保健品等,要一并告知医生。

四是基础疾病情况。有没有高血压、心脏病、慢阻肺、糖尿病、打呼噜憋气?

五是此前是否用过助眠方法。是否吃过安眠药、褪黑素?吃过多久、多大剂量、效果如何?是否使用过助眠仪器、针灸、中药?

本报记者 李由