

失眠的治疗方法 济宁失眠 泰安心康医院

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 失眠的治疗方法 济宁失眠 泰安心康医院 |
| 公司名称 | 泰安心康医院 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 山东省泰安市泰山区欧恺路1号 |
| 联系电话 | 15610333777 15610333777 |

产品详情

失眠症状主要是哪些?

- 1、难以入睡，夜不成眠。熄灯后30分钟内仍然不能睡着，很长时间内都在床上辗转反侧，难以入睡。患者本来也很困，也想睡觉，可躺在床上就是睡不着，翻来覆去的想一些乱七八糟的事，心静不下来。
- 2、早醒。早醒之后，随之而来的便是患者脑海中的胡思乱想、思绪万千。还有的人常常噩梦连篇，总是从惊险的梦境中被惊醒，一醒来一身冷汗，紧张心悸，面色苍白，再也不敢入睡。
- 3、时睡时醒。我们在睡眠时，如果出现时睡时醒的现象，而且对外界的影响比较敏感，经常会出现突然醒来的现象，长期如此，就会让我们出现失眠现象，对我们的身体健康有很大的隐患，我们要做好预防工作，避免失眠的出现，保持身体的健康。

失眠患者的心理调节有哪些：

- 1、养成良好的睡眠卫生习惯，如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开光线刺激等;避免睡觉前喝茶、饮酒等。时常保持微笑，对待任何事情要多一些积极的情绪，多做深呼吸，可使全身心达到一个放松的状态，待全身放松后，就会自然入睡。
- 2、失眠对人体的危害很大，尤其是精神上的创伤，它远远超过了忧虑恐慌等心理疾病，所以患者可适当的放松情绪，冷静地接受现实至关重要，只要能做到心身放松，即便是整夜不眠，也无大碍，高僧经常静坐(卧)不眠却能长寿就是证明。
- 3、我们睡眠前可以听一些轻音乐或是看一些优美的散文等，可以帮助我们放松身体，让自己的精神愉悦。

泰安心康医院健康提示：对于失眠我们要及时发现，及早进行消除，而发现失眠的关键在于了解生活中失眠产生的症状，这有利于我们及时的进行自我诊断，对失眠的及早治疗提供帮助，对我们的身体健康也是有很重要的作用。

长期失眠的重要因素

生活中很多的朋友们其实都有着长期的失眠表现，因为各种原因他们都没有及时治疗的。心康医院专家介绍：通常这些患者都是因精神、环境、生活习惯多重因素引起的，对患者的伤害是非常大的，因此及时了解失眠的原因可以帮助大家缓解和治疗，那么，引发长期失眠的原因有哪些?接下来我们就一起通过下面的内容来了解一下吧。

- 1、精神因素：失眠是什么引起?精神过度紧张和兴奋是常见原因，比如应试、参加不熟悉的交际活动、突然交好运、失意、思虑过度等都可以引起失眠。
- 2、躯体因素：过半数的慢性失眠患者为原发性睡眠障碍，包括睡眠中出现呼吸困难及间歇性肌肉抽搐。其它身体状况如，胸口灼热、月经、饥饿、过饱、腹胀、尿频、咳嗽、疼痛及其它不适等。身体过度劳累或身体患病，如疼痛、皮肤、咳嗽、心脏病、呕吐、腹泻等。
- 3、环境因素：如生活习惯改变、更换住所、声音嘈杂、声光刺激等。
- 4、生活习惯：抽烟和睡前饮酒，就寝时间不规律或轮班工作，济宁失眠，都会影响睡眠。
- 5、化学因素：睡前服用兴奋性饮品(酒、咖啡、浓茶)、也是失眠原因。此外，戒断反应时也可引起失眠，如嗜酒者在戒酒时等。

关于长期失眠的重要因素就为大家介绍到这里，失眠是什么原因引起的，希望能给大家带来帮助。失眠常常发生在大家的生活中，由于发病原因比较复杂，所以常常让患者手足无措，不知道如何应对，了解了发病因素后大家可以根据自己情况及时进行生活调整。

泰安心康医院的郭长连专家给我们介绍几种简而易行之法，如下：

闭目入静法。之后，失眠的治疗方法，先合上双眼，然后把眼睛微微张开一条缝，保持与外界有些接触，固然，精神运动仍在运作，然而，交感神经活动的张力已大大下降，诱导人体逐渐进入睡意朦胧状态。

鸣天鼓法。仰卧闭目，左掌掩左耳，右掌掩右耳，用指头弹击后脑勺，使之听到呼呼的响声。弹击的次数到自发微累为止。住手弹击后，头慢慢接近睡枕，两后自然安放于身之两侧，便会很快入睡了。

(4)睡眠诱导。聆听清淡而有节律的音响，例如：火车运行声、蟋蟀叫、滴水声以及春雨淅沥淅沥声音的磁带，或音乐音带，有助睡眠，还可以此竖立诱导睡眠的前提反射。

(5)饮热牛奶法。睡前饮一杯加糖的热牛奶，据研究表明，能增加人体胰岛素的分泌，增加氨酸进入脑细胞，促使人能够更快的进入睡眠状态;同时牛奶中含有微量样式物质，具有镇静作用，从而促使人体安稳入睡。

(6)合适的睡姿。睡眠姿势当然以舒适为宜，且可因人而异。但睡眠以侧卧为佳，摄生家曹慈山在睡诀中指出：“左侧卧屈左足，失眠怎么办，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置于右股间。右侧卧位反是。”这种睡眠姿势有利于全身放松，睡得平稳。

(7)若萎靡而难以入睡者，不妨食用苹果、香蕉、橘、橙、梨等一类生果。因为，这类水果的芬芳味，对神经系统有镇静感化;水果中的糖分，能使大脑皮质按捺而易进入睡眠状态。

(8)若因出差在外，不顺应环境而致失眠时，应先有思维预备，自动调适，有备无患，不致因重要担心睡眠欠好。同时还可采用以上之法，则可避免失眠。

失眠的治疗方法-济宁失眠-

泰安心康医院由泰安心康医院提供。泰安心康医院（www.taxkyy.com）有实力，信誉好，在山东泰安的服务等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进泰安心康医院和您携手步入辉煌，共创美好未来！