

## 早醒型失眠的治疗方法

在现代生活中，不管是青春期的少年还是已经步入中老年的家长，都普遍存在失眠现象，晚上在床上辗转反侧难以入眠；因为现代社会压力较大，社会生活的节奏也很快，使得失眠越来越普遍。失眠会引起人的疲劳感、不安、身体不适、无精打采、头痛、注意力不能集中等。失眠的类型分几种，其中早醒型失眠的发病率会更高。那么，早醒型失眠治疗方法都有什么呢？分两种情况，一种是轻度的或暂时性的早醒失眠；一种是顽固性和长期性的早醒失眠的治疗方法。

一，针对轻度或暂时的早醒失眠，可以试着自我缓解失眠症状：

①梳头松弛神经。睡前梳头有利于血脉通畅，可增强脑细胞营养供应，延缓大脑衰老。而睡前梳头，则可改善睡眠，提高睡眠质量。

②适度有氧运动。适当的运动是指运动后感到愉快而不疲劳的运动。睡前 6 小时进行 30 分钟的有氧运动，要注意不要在临睡前运动。最好快步走 30 分钟，然后慢步回家，再用热水泡脚(浸过足背部)，能够帮助睡眠。体质较差的人，适合太极、气功、散步等缓和的运动。

③睡前用热水洗脚。可促进足部血管扩张，加快血液循环。足部穴位较多，热水的刺激能起到很好的保健作用，尤其是患有失眠和足部静脉曲张者。建议睡前泡脚 15-30 分钟，水温宜 30℃-40℃。如果有条件，每晚睡前 30 分钟洗个热水浴。

二、顽固性和长期性的早醒失眠的治疗方法：

根据每个人得病的原因不同所需要采用的治疗方法也是不同的，但都有一个共通性，就是采用药物治疗。

其中夜寐舒神剂既能使烦躁兴奋的患者心情安静，又能使忧郁、悲观的患者精神振奋，并能开胃消食，改善记忆，而且没有依赖性和成瘾性，经过多年临床使用，疗效可靠，深受患者的信赖。

三、不论是以上哪种的早醒失眠，都切忌采用西医，西医的见效虽然快，但副作用大，容易产生依赖性和成瘾性，在治疗过程中只能起到抑制的作用，不能从根本上改善和治疗因早醒失眠导致的各种表现症状。

专家提醒：早醒型失眠治疗方法需对症施治才能取得最佳疗效。必要时患者应及时就医，以防产生其他不良危害。

鉴于失眠原因及类型的复杂性，长期失眠患者最好能到专业治疗失眠症医院进行检测与治疗。