

肿瘤患者“睡香香”，助力“癌消消”

上海交通大学医学院附属仁济医院 季梦婷 陈璐 周天纯

多数肿瘤患者都曾经或者正在经历失眠的困扰。研究表明肿瘤患者失眠发生率是普通人群的2倍；失眠在肿瘤患者相关伴随症状中位居第二，仅低于疲乏，发生率为19%~63%。

长期存在的睡眠障碍加重了患者的疼痛、疲乏、心理痛苦等症状，严重影响了患者的生活质量和预后。因此不能忽视睡眠在肿瘤患者中的重要作用。

首先，睡眠对免疫系统很重要。肿瘤免疫学试验证实，充足的睡眠可以使体内的T淋巴细胞和B淋巴细胞这两种淋巴细胞的数量明显上升。而这两种淋巴细胞是人体免疫力的主力军，在与肿瘤的“战斗”中发挥着重要的作用。因此充足的睡眠可以提高患者的免疫力，有助于提高治疗效果，从而提高生活质量。

其次，睡眠对保持激素平衡很重要。正常的睡眠周期有助于维持激素平衡，包括雌激素和皮质醇等。长期睡眠不足会引起雌激素水平升高，导致乳腺癌等相关肿瘤的发病风险上升。皮质醇作为应激激素，其水平长期异常也会影响免疫系统功能，并与肿瘤的发生、发展有关。

最后，充足睡眠可以降低肿瘤发病风险：充足的睡眠有助于调节免疫系统功能，抑制炎症反应，以促进身体的自我修复。这些机制的共同作用，有助于降低肿瘤的发病风险。

一、到底怎样算失眠呢？

世界卫生组织（WHO）对失眠的判定标准如下：

1. 连续1个月，每周至少4天出现上床30分钟后无法入睡；
 2. 每天总睡眠时间不足6.5小时；
 3. 在睡眠过程中，夜间醒来次数超过3次、醒后难以入睡。
 4. 多梦，噩梦的情节如同连续剧播放；
 5. 次日起床后伴有嗜睡、疲劳、精神状态不佳。
- 符合以上任意一条就可判定为失眠。

二、肿瘤患者为什么会出现失眠？

肿瘤患者易发生睡眠障碍的主要原因有三方面：

- ① 肿瘤确诊后，给患者带来的精神压力可能导致失眠；
- ② 肿瘤本身会导致神经递质与内分泌激素水平紊乱，影响睡眠觉醒中枢，从而导致肿瘤患者出现失眠；
- ③ 抗肿瘤药物的毒副作用会加重失眠症状，并且疼痛等肿瘤的伴随躯体症状，也会干扰患者睡眠。

1. 失眠可能跟疾病及治疗有关

肿瘤本身所引起的疼痛、或其他的不适，各种治疗所引起的不良反应，均会影响睡眠。手术、化疗及放疗等治疗方式是引起肿瘤患者睡眠障碍的常见因素，患者的睡眠质量通常在治疗期间恶化，随着治疗的结束逐渐缓解。而当多种治疗方式联合使用时，更容易加重患者睡眠障碍的程度。相关研究表明，与手术、放疗等治疗相比，化疗易导致患者治疗后发生持续睡眠障碍。肿瘤患者在使用激素等药物直接抗肿瘤治疗或化疗预处理时，也可能出现阶段性失眠。

2. 失眠可能跟性格有关

有些患者敏感性较高，夜深人静时，易产生恐惧焦虑，再加上担心失眠带来的负面影响，进而产生消极的心理，造成入睡困难，从而进入恶性循环。

3. 失眠可能跟情绪有关

被诊断为肿瘤后往往会产生不良的心理，如怨天尤人、恐惧和焦虑、愤怒、自暴自弃等，精神持续处于紧绷的状态，从而造成失眠。

三、肿瘤患者失眠会造成哪些危害呢？

1. 加重患者的负面情绪；
2. 降低生理功能和认知水平；
3. 降低免疫力；
4. 影响食欲；
5. 加剧放化疗期间的不良反应。

四、肿瘤患者该如何应对失眠呢？

肿瘤患者失眠可通过以下几种方式来应对。

1. 选择药物治疗，务必遵医嘱服用，不可擅自用药。

（1）镇静催眠药

① 苯二氮草类药物：短中效类，起效迅速，可以减少夜间觉醒次数和时间、改善睡眠质量，其中艾司唑仑、劳拉西泮在临床中常用。

② 非苯二氮草类药物：代表药物有佐匹克隆，唑吡坦等，具有起效快、持续效应短、安全性高等特点，较少出现耐受性、依赖性和滥用问题。临床中常用于原发性失眠。

（2）镇静类抗抑郁药

代表药物有曲唑酮、米氮平等，特别是伴有焦虑、抑郁症状的失眠患者，服用此类药物可获得良好的治疗效果。

（3）具有镇静作用的抗精神类药物

代表药物有奥氮平、喹硫平，针对难治性失眠障碍患者可以使用。

2. 积极防治疼痛

夜间疼痛经常是造成失眠的主要因素，在睡前应积极地防治疼痛，可以遵从医嘱，采用治疗镇痛方法来缓解疼痛，比如镇静药、止痛药等缓解或消除疼

痛。这样可以有助于更好地入睡。

3. 改善睡眠环境，纠正不良习惯

调整生物钟，每天尽量在同一时间入睡和起床，睡前尽量不使用手机，还可以洗个澡或用热水泡脚，穿宽松睡衣，拉好窗帘，营造安静舒适的睡眠环境。

4. 舒缓情绪

首先，在睡前我们可以进行按摩来帮助睡眠。治疗性按摩有助于减轻患者疼痛、提升情绪和促进放松，促进入睡，减少失眠。通过科学、合理的治疗性按摩，能够减轻手术或者化疗给患者带来的疼痛伤害和心理影响，预防和缓解手术或化疗放疗带来的常见并发症和不良反应。

其次，听音乐也可以缓解睡前焦虑，有助于入睡。睡前 1 小时，选择古典音乐或舒缓的音乐，能够快速消除患者的紧张焦虑情绪，加快进入睡眠。部分节奏感强的音乐也可以调整身体的生理节律，消除肌肉及神经的过度紧张，缓解疼痛，也有利于进入睡眠。

5. 增加营养

有研究发现，钙、镁缺乏都会影响睡眠质量，让人容易出现睡眠障碍等问题。日常生活中可以多吃绿叶蔬菜、乳制品等，增加钙与镁的摄入，帮助睡眠。

小米含有丰富的色氨酸，这种物质能够促进大脑神经递质 5-羟色胺的产生，有助于缓解紧张情绪，改善睡眠。

百合具有清心安神润肺止咳的功效，对于由于烦躁不安，焦虑导致的失眠具有很好的缓解作用。红枣具有安神的作用，对于由于心血不足导致的失眠有很好的调理效果。

莲子含有丰富的营养成分，具有补脾止泻，养心安神的作用，对于由于脾胃虚弱，心神不宁导致的失眠具有很好的调理效果。

肿瘤患者只有保证充足的睡眠，才能有充足的体力和精力来跟肿瘤做斗争。

（本文编辑：赵广智）