

# 医学信息速递

## Medical Information Express

# 中国成人失眠伴抑郁焦虑诊治专家共识

医学及信息部—信息事务组

2020-10-12



传递最有价值的医学信息

# 目录

## CONTENTS

### 01 共识简介

- 共识基本信息
- 共识摘要

### 02 共识重点内容

- 概述
- 失眠伴抑郁、焦虑的评估和诊断
- 失眠伴抑郁、焦虑的治疗

### 03 要点提示



1

# 共识简介



## 中国成人失眠伴抑郁焦虑诊治专家共识



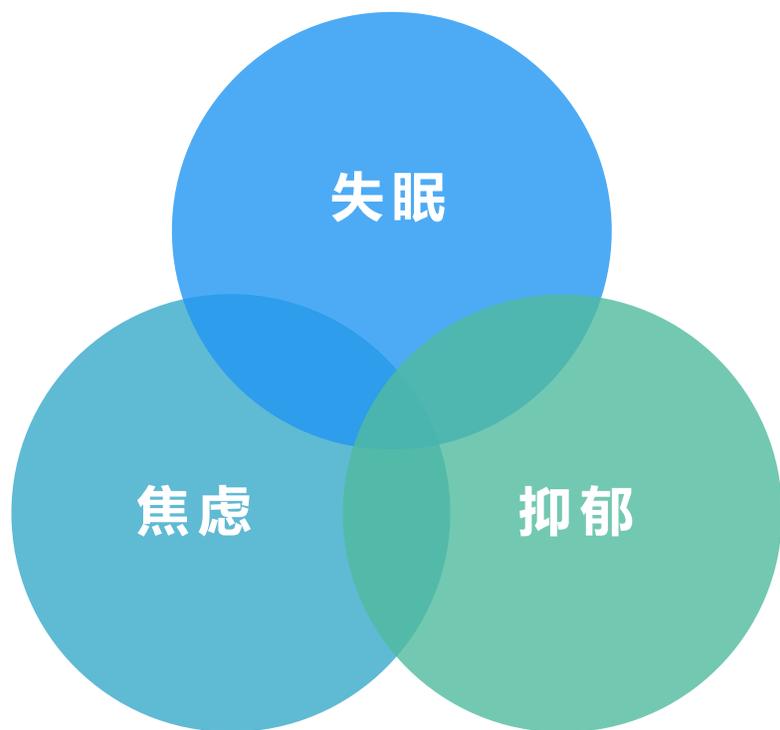
- ✓ **制定者：**中华医学学会神经病学分会  
中华医学学会神经病学分会睡眠障碍学组  
中华医学学会神经病学分会神经心理与行为神经病学学组
- ✓ **出版时间：**2020年8月
- ✓ **杂志：**中华神经科杂志
- ✓ **通信作者：**王玉平、汪凯、潘集阳、何金彩

中国成人失眠伴抑郁焦虑诊治专家共识[J]. 中华神经科杂志, 2020, 5(8):564-574



传递最有价值的医学信息

- 共识着重阐述了中国成人失眠、抑郁、焦虑的概念、诊断和治疗。



长期失眠不仅会降低生活质量、影响社会功能，还会引发一系列躯体和精神疾病。

失眠是抑郁障碍独立的危险因素。失眠与焦虑存在共同的病理生理机制且易于“共病”，在治疗上也应重视“同治”的原则。

失眠伴抑郁、焦虑在临床表现、治疗和预后方面与单纯失眠有很大差别，且预后更差、危害更严重，需要高度重视及积极处理。

2

共识重点内容



## - 共识重点内容 -



概述



失眠伴抑郁、焦虑  
的评估和诊断



失眠伴抑郁、焦虑  
的治疗

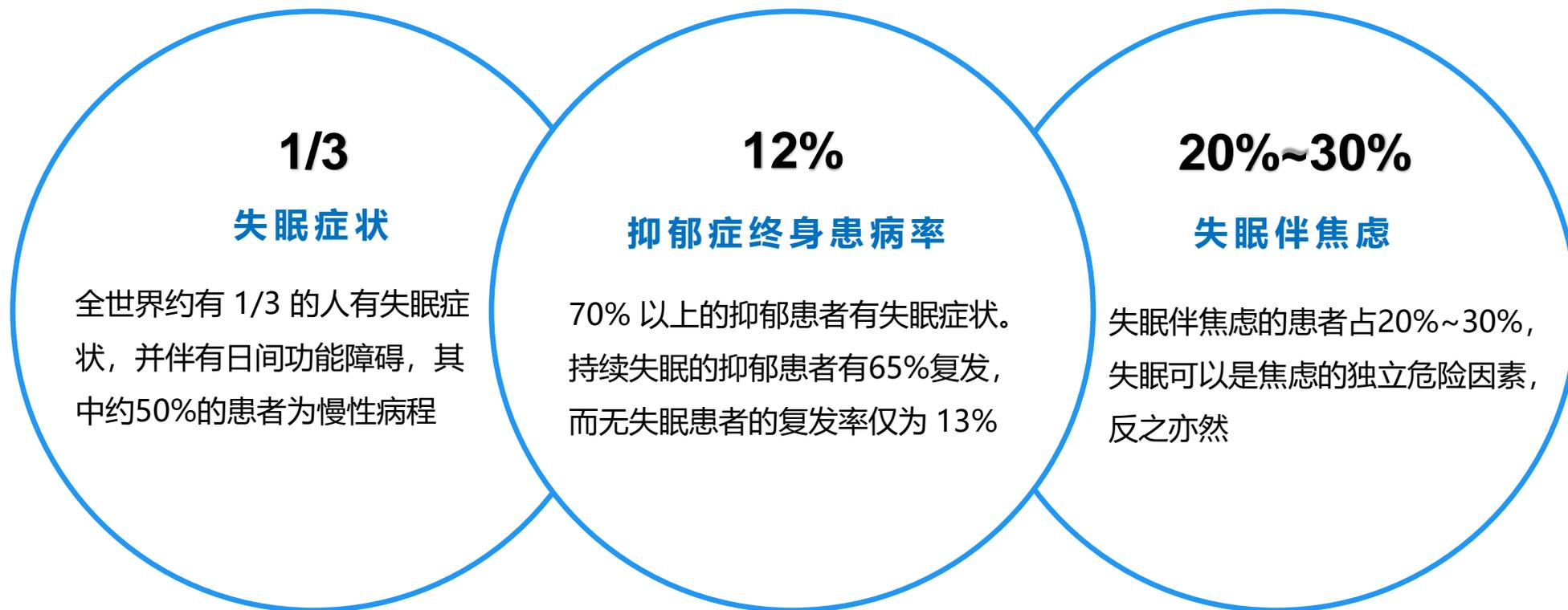


● 临床常见的同时存在失眠和抑郁、焦虑的患者大致可分为以下几类：



类别	表现
失眠伴抑郁症状	失眠是主要临床诊断，控制失眠可改善抑郁
失眠伴焦虑症状	多由心理应激事件引发，与失眠造成的主观痛苦、日间功能损害和对失眠的错误认知等有关。
失眠与抑郁障碍共病	失眠和抑郁均达到疾病诊断标准，失眠与抑郁的起病和病情演变相对独立。
失眠与焦虑障碍共病	失眠和焦虑均达到疾病诊断标准，并且二者的起病和病情演变相对独立。
失眠与抑郁障碍和焦虑障碍共病	患者既有失眠的诊断，抑郁和焦虑也都分别达到疾病的诊断标准，并且起病和病情演变相对独立
躯体疾病等伴发的失眠与抑郁、焦虑症状	躯体疾病相关的心理应激及脑功能、神经生化、内分泌等改变均可引起失眠和抑郁、焦虑症状。

# 失眠是抑郁、焦虑发作的危险因素



## - 共识重点内容 -



概述



**失眠伴抑郁、焦虑  
的评估和诊断**



失眠伴抑郁、焦虑  
的治疗



	症状表现
失眠	睡眠 <b>起始困难</b> （入睡困难）、睡眠 <b>维持困难</b> 、 <b>早醒</b> ，以及 <b>日间功能损害</b> ，如疲劳、注意力损害、社交能力下降等。
抑郁	为 <b>情绪低落</b> 、 <b>兴趣及愉快感下降</b> ，严重者有 <b>消极观念</b> 或 <b>自杀行为</b> 。多伴有思维迟钝、注意力不集中、记忆力下降、精力不足或疲劳感、食欲减退、体重减轻等症状
焦虑	以持续性的 <b>紧张</b> 、 <b>烦躁</b> 、 <b>恐惧</b> 情绪为主要特征，伴有运动性不安、躯体化症状等。



## 01 病史采集

### ➤ 评估的第一步

应先询问患者的睡眠和躯体症状，由浅入深，充分考虑患者对情绪心理症状的病耻感。

## 02 量表评估

### ➤ 症状量化和疾病严重程度评估的途径

- 睡眠日记与量表
- 失眠量表评估
- 抑郁量表评估
- 焦虑量表评估

## 03 客观检查

### ➤ 排查共病的可靠手段

患者对睡眠状况的自我评估容易出现偏差，必要时可采取客观检查甄别，尤其是慢性失眠。



		诊断标准
失眠	慢性失眠	总体睡眠不满意和某种形式的日间功能损害，每周出现数次，且至少持续 3个月
	短期失眠	睡眠起始或睡眠维持困难，病程不足 3个月。
	未分类的睡眠减少	不符合上述两种的失眠
抑郁		<ol style="list-style-type: none"> <li>在 2 周内，出现与以往功能不同的明显改变，包含以下8项中4项以上，（1）和（2）至少包含 1 项：（1）每天大多数时间存在心境抑郁；（2）明显的丧失兴趣或乐趣；（3）显著的体重下降或增加；（4）精神躁动或迟滞；（5）虚弱或精力不足；（6）感觉没有价值感或过度自责；（7）思考能力减弱；（8）反复想到死亡</li> <li>这些症状产生了显著的痛苦烦恼，或在社交、职业或其他重要方面的功能缺损。</li> <li>排除某种物质或由于一般躯体性疾病所导致的（直接）生理效应。</li> <li>此重度抑郁发作不能归于注明的或未注明的精神障碍。</li> <li>从未发生过躁狂发作或轻躁狂发作。</li> </ol>
焦虑		<ol style="list-style-type: none"> <li>至少 6个月的多数日子里，诸多时间或活动，表现出过分的焦虑和担心。</li> <li>个体难以控制的担心。</li> <li>这种焦虑和担心包含下列 5种症状中的至少2种：（1）坐立不安或感到激动紧张；（2）容易疲倦；（3）注意力难以集中或头脑一片空白；（4）易怒/易激惹；（5）肌肉紧张。</li> <li>这种焦虑担心或躯体的症状引起有临床意义的痛苦，或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害。</li> <li>这种障碍不能用其他精神障碍更好地解释。</li> </ol>



## - 共识重点内容 -



概述



失眠伴抑郁、焦虑  
的评估和诊断



**失眠伴抑郁、焦虑  
的治疗**





## 总体目标

- 尽早控制失眠和抑郁、焦虑症状；
- 缓解或消除抑郁、焦虑症状；
- 降低失眠和抑郁、焦虑对躯体健康的影响；
- 减少与失眠相关的躯体疾病共病风险；
- 避免药物干预带来的负面影响。

## 具体目标



### 失眠伴抑郁、焦虑症状

尽快控制失眠症状，降低其对情绪的影响，同时消除抑郁、焦虑的症状。



### 失眠与抑郁、焦虑障碍共病

症状持续缓解，减少残留症状，防止失眠与抑郁、焦虑相互影响。



### 躯体疾病伴发的失眠与抑郁、焦虑症状

降低对原发疾病治疗和预后的影响。



# 治疗措施——失眠伴抑郁的治疗

类别	主要治疗选择		代表药物	临床获益
心理治疗	CBT (认知行为疗法)、人际心理治疗 (IPT)、行为治疗等			
药物治疗	镇静催眠药	苯二氮草类	艾司唑仑、氟西泮等	缩短睡眠潜伏期、增加总睡眠时间。
		非苯二氮草类	唑吡坦、唑吡坦控释剂等	治疗睡眠起始及睡眠维持困难
		褪黑素受体激动剂	雷美尔通、阿戈美拉汀等	参与调节睡眠-觉醒周期, 可改善昼夜节律失调性睡眠障碍
	抗抑郁药	SSRIs (5-羟色胺再摄取抑制剂)	氟伏沙	改善睡眠
		特异性 5-羟色胺能抗抑郁剂 (NaSSA)	米氮平	减少睡眠片段化
		SARIs (5-羟色胺受体拮抗和再摄取抑制剂)	<b>曲唑酮</b>	曲唑酮可显著减少夜间觉醒次数、缩短入睡潜伏期、增加夜间睡眠时间, 并可增加慢波睡眠、调节睡眠结构。曲唑酮还可以修复SSRIs导致的睡眠紊乱, 可单独使用或作为SSRIs的辅助治疗。
	合剂/中药	氟哌噻吨美利曲辛合剂	适用于失眠伴轻中度抑郁、焦虑患者。	
物理治疗	(1) 神经刺激治疗、(2) 光照疗法、(3) 针灸治疗			

类别	主要治疗选择		代表方法/药物	临床获益
心理治疗	睡眠卫生教育和CBT（认知行为疗法）		认知矫正、松弛训练、刺激控制和睡眠限制等	
药物治疗	苯二氮草类		阿普唑仑、氯硝西洋、劳拉西洋、地西洋等	减少夜间觉醒频率
	镇静作用的抗焦虑/抑郁药 (尤其适用于焦虑伴发失眠)	SARIs (5-羟色胺受体拮抗和再摄取抑制剂)	<b>以曲唑酮为代表</b>	适用于失眠共病的焦虑患者，也可作为焦虑患者改善睡眠的辅助用药， <b>能明显改善患者的睡眠质量和睡眠结构，延长患者的睡眠时间。</b>
	联合使用苯二氮草类/褪黑素激动剂和抗焦虑/抑郁药			通过不同的睡眠-觉醒机制来提高疗效
	合剂/中药		氟哌噻吨美利曲辛合剂	
物理治疗	(1) 神经刺激治疗、(2) 光照疗法、(3) 针灸治疗			



# 治疗措施——失眠伴抑郁、焦虑的治疗

类别	主要治疗选择
心理治疗	CBT (认知行为疗法)
药物治疗	在治疗之前先区分抑郁和焦虑的主次，先针对主要问题进行治疗；如果无法区分抑郁、焦虑的主次，建议根据具体情况采用BZDs类、 <b>抗焦虑/抑郁药物（如曲唑酮）</b> 、合剂或者中西药联合治疗。
物理治疗	主要是指针对失眠和抑郁、焦虑 3个方面的物理治疗，在进行治疗方法物理治疗之前，要甄别失眠、抑郁、焦虑哪个为主，参照失眠伴抑郁或焦虑的治疗方案实施



3

要点提示



1

**失眠伴抑郁**，可采用 SSRI<sup>s</sup>\* 或 SNRI<sup>s</sup>\* 与有镇静作用的抗抑郁药（如**曲唑酮**）联用，有助于尽快改善失眠，提高依从性。

2

**曲唑酮**可显著减少失眠伴抑郁患者的夜间觉醒次数、缩短入睡潜伏期、增加夜间睡眠时间，并可增加慢波睡眠、调节睡眠结构。

3

**曲唑酮**可以修复SSRI<sup>s</sup>导致的睡眠紊乱，可单独使用或作为SSRI<sup>s</sup>的辅助治疗。

4

**失眠伴焦虑**，尤其是以焦虑症状突出者，应选择具有镇静作用的抗焦虑/抑郁药，如**曲唑酮**。

5

**曲唑酮**既适用于失眠共病的焦虑患者，也可作为**焦虑患者改善睡眠的辅助用药**，能明显改善患者的睡眠质量和睡眠结构。

6

**失眠伴抑郁、焦虑**，且无法区分抑郁、焦虑的主次时，应根据具体情况采用**抗焦虑/抑郁药物**（如**曲唑酮**）或者其他方式治疗。

\*: SSRI<sup>s</sup>:5 - 羟色胺再摄取抑制剂

SNRI<sup>s</sup>:5 - 羟色胺及去甲肾上腺素再摄取抑制剂



# 谢谢关注！

thanks for your attention.

