

东阳市人民医院一院区

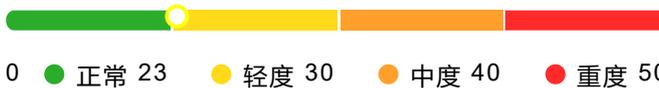
睡眠状况自评量表 (SRSS-10) 测评报告

个人信息

姓名: 肖雨轩 性别: 女 年龄: 12
婚姻状况: 未婚 文化程度: 初中 从事行业:
门诊号: 12556115 科室: 精神科 医生: 杜彦莉

测试结果

原始分: 23 用时: 01:19
标准分: 23 用时预警: 正常
重项预警: 正常



诊断说明

轻度睡眠问题, 请结合临床。睡眠障碍是目前现代人生活中较常见的表现, 导致睡眠障碍的因素很多, 通常与心理/躯体疾病有关。需注意保持良好的睡眠卫生习惯, 避免问题加重。可以通过夜间睡眠监测 (PSG), 进一步明确睡眠问题的类型及程度, 以便临床确诊和对因治疗。

指导建议

保持良好的睡眠卫生习惯, 降低对睡眠的要求, 了解睡眠卫生习惯。

若长期存在睡眠问题会对人的健康造成影响, 甚至引发心身疾病, 建议您前往医院睡眠门诊/神经内科/精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估确诊, 并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法: (1)药物治疗; (2)心理治疗; (3)重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议, 选择适合自身病情的综合治疗方案, 并定期复诊, 积极和坚持的治疗态度, 将有助于加速疾病的康复。

日常生活建议:

(1)保持良好的睡眠卫生习惯。保持睡眠环境安静, 无光源污染, 有遮光较好的窗帘, 保持床铺干净整洁, 被褥干燥柔软, 枕头不要太高也不要太低, 柔软度适中。

(2)睡前不做精神兴奋的事情, 例如打游戏、看电视等。尽量在睡前保持一种平和的心境, 可以适当喝一杯热牛奶、听一些助眠的音乐或者泡一次热水澡来助眠。

(3)保持良好的睡眠刺激, 平时不在床上做额外的事情, 只有在睡觉和夫妻生活的时候才上床。夜间睡不着, 则起床做点别的事情, 等到困倦了, 再回到床上睡觉。

(4)参加体育锻炼活动, 保持身体状况健康。

检查医生: _____ 审核医生: _____ 日期: 2023-09-23

(本报告结果仅供参考，如需明确自身情况，具体情况请以医生诊断为准。)