

梦中洗完衣服竟浑然不知

今晚7:30,心理专家视频解析“梦游”

案例 梦游起床洗衣服而不自知

南京脑科医院医学心理科的副主任医师陈建国告诉记者,他曾经遇到南京的一名30多岁的女士玲玲(化名),玲玲白天看起来一切正常,也没有什么疾病,但就是有梦游的习惯。“有次梦游时,她起来把家里没有洗完的衣服给洗完了,第二天她看着洗好的衣服,非常惊讶。后来,她的家人发现,半夜起来洗衣服的,就是她本人。”陈建国说,玲玲在梦游洗衣服时,眼睛也是睁开的,来回走动的姿势就像平时一样,洗衣服的过程也和平时一样有条不紊,不过就是行动比较迟缓,眼睛定定的,不像白天那样有神。

梦游去逛街,回家继续睡

陈建国说,像玲玲这样的梦游者并不罕见,有些儿童在梦游的时候,闭着眼睛走路,但是他却能躲开前面的障碍,有时他还能走到玩具箱旁边,准确地从里面拿出平时最喜欢的玩具,坐在沙发上玩起来,过了一会儿自己慢慢站起来,回到床上继续睡觉。还有些梦游者,能够到门口的大街上去逛街,然后又回到床上继续睡觉。

前不久,有媒体报道,宁波的一名中年男子在梦游中竟然走了近30公里路,而且在走累之后,还翻越居民家的围墙,在别人家屋檐下酣睡;当他被人叫醒后,根本记不起自己是怎样走进别人家的。记者在近日的采访中发现,这类梦游者并不少见。

分析 梦游中大多做熟悉的事情

既然梦游者不知道自己的行为,为什么他们在走路的时候可以准确地躲避障碍?陈建国说,梦游者做的事情,一般是在比较狭窄的范围内,或者是他们最熟悉的事情、白天习惯做的事情。他们能够准确地躲避障碍,有可能是因为他们做的都是一些已经成为习惯的行为和动作,也可能是因为他们当时处于浅睡眠的状态,还是有一些意识的。

有些老人认为,不可随便去喊醒梦游者,因为梦游者忽然惊醒会被吓坏的。陈建国说,这个说法没有科学道理,



沈明 制图

事实上,梦游者不太容易被叫醒,即使被叫醒了,也不会发疯,只是感到迷惑不解而已。

梦游者随年龄增长而减少

据介绍,梦游症也被称为“睡行症”或“夜游症”,过去认为是梦境的继续,故称梦游,但近年来生理学家在睡眠实验室的研究发现,此病发生并不在梦中,而是在在深昏睡阶段,即患者入睡后的前3个小时之内,持续时间一般5~30分钟。故现多称为“睡行症”。出现梦游的儿童明显多于成年人,目前对梦游发生的机理还没有完全搞清楚。儿童的梦游多可能与儿童中枢神经系统、睡眠的功能发育不成熟有关;梦游的出现也可能和白天

过于劳累,或者精神过度紧张压抑有关。近些年也有一些学者称,梦游与遗传和基因相关,但是梦游的现象会随着年龄的增长逐渐减少。

相关资料显示,梦游症的发生率较高,约占人口的1%~6%,常见于儿童,尤其是6~15岁的男孩子,一般1周一~二次,10岁以后逐渐消失;但若发作频率较高,则有可能延至成年。

梦游,一种特殊睡眠状态

陈建国说,梦游并不是心理疾病,而是一种特殊的睡眠状态,从现在的情况来看,一般情况下,梦游对身体无害。但对于梦游者来说,首先应该做检查看看是否和癫

痫有关,如果排除了癫痫,可以不用治疗。

梦游者很少做超出常规的事,梦游时也极少做出伤害性的进攻行为。个别情况下,梦游者在梦游的时候会发生意外,比如有些人梦游的时候,会从窗户上跨出去;有一些人梦游的时候,会掉到河里。预防梦游症或者预防梦游者出现自伤与误伤,要根据具体情况制定具体措施。对于学生时期梦游症的预防,可以采取减轻学习负担,加强体育锻炼,在睡前不过度兴奋,不看过于惊险刺激的电视和电影,不打电子游戏,保证充足睡眠等措施加以防范。另外,在家庭中和居室内,尽量不要放置剧毒物品、锐利器具等,以防在梦游中出现自伤或误伤。

实习生 蒋振凤
快报记者 张星

视频预告

梦游到底是如何发生的?梦游要不要治疗?今天晚上7:30~8:15,南京脑科医院医学心理科的副主任医师陈建国,将走进快报www.lifenanjing.com.cn网站参加视频访谈,接受读者的在线咨询,读者也可以拨打96060提问。

健康资讯 长假当心肛肠疾病

□快报讯(实习生蒋振凤 记者张星)国庆长假即将来临,很多市民计划着外出旅行或者走亲访友,肛肠专家提醒市民,节日更需要预防肛肠疾病,要少吃辛辣食品,饮酒也要适量。

南京曙光医院院长许天殊介绍,根据以往门诊统计,国庆长假中及节日后来医院肛肠科就诊的病人,比其他月份要多3~4倍,这主要是因为旅途疲劳。

专家提醒市民,长假期间,要注意劳逸结合,避免过度劳累,生活要有规律,不要久坐或者久站,要保持每日定时大便的习惯;多吃新鲜蔬菜水果,多喝水,少吃或者不吃辛辣食品,饮酒一定要适量。

周六讲座—— 孕前期保健知识

□快报讯(通讯员王莹)怀孕早期前1~3个月是整个妊娠期的关键时期,要想生一个健康活泼的宝宝,在这一时期要尤为注意。南京市妇幼保健院所于9月30日(周六)下午2:30,在妇儿保健楼四楼会议室举办免费“孕前期保健知识”专题讲座,育龄女性可前往听课。

庆国庆 北京著名专家亲临南医大友谊医院联合举办 结石、前列腺疾病、泌尿疾病大会诊

前列腺肥大(增生)、前列腺炎、泌尿系结石、泌尿系感染都是临床常见病,具有发病率高、危害大等特点,严重危害患者身心健康。值此国庆、中秋黄金周来临之际,南医大友谊医院特邀我国著名泌尿外科专家、北京总医院(北京301医院)泌尿外科专家李炎唐教授、北京大学人民医院泌尿外科专家李建兴教授亲临南京,与南医大友谊医院泌尿外科专家一起,举办泌尿外科疾病专家大型会诊活动,专家们将就泌尿外科常见病及疑难杂症进行会诊、为各类泌尿系疾病提供首选的治疗方案,同时开展手术、学术交流。会诊期间,如需专家亲自治疗的病患者请提前预约。咨询预约电话:025-86677999

会诊时间

10月1日—10月8日

会诊活动期间:

- 1、普通挂号费、专家挂号费、专家会诊费、前列腺指检费、前列腺液常规检查全部免费;
- 2、前列腺液培养+药敏、尿道分泌物常规检查、彩超、X线、CT、尿流率+尿动力检查、静脉造影、膀胱镜检查费均减免10%;
- 3、前列腺汽化电切术、美国绿激光前列腺汽化术、内生场前列腺炎治疗费、瑞士EMS碎石清石系统治疗费、体外冲击波碎石治疗费、德国WOLF腹腔镜手术费、医用软激光碎石治疗费均减免10%。

会诊范围:

前列腺肥大(增生)、前列腺炎、肾结石、输尿管结石、膀胱结石、前列腺肿块、膀胱肿块、膀胱炎、非淋菌性尿道炎、泌尿病毒感染、支原体、衣原体感染、不育症、附睾炎、精囊炎、阳痿、早泄、性功能障碍、包皮过长、包茎、女性尿失禁等泌尿疾病。

网上咨询:www.nmufh.com

门诊时间:8:00—20:00

◎无挂号费医院

◎无假日医院

◎江苏人民最信赖的十佳医院◎医疗卫生行业满意服务无投诉单位



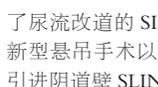
李炎唐教授简介

美国哈佛大学医学院泌尿外科研究员,美国休斯顿医学院博士后研究员。北京总医院(北京301医院)泌尿外科主任医师、教授(正军级)、研究生导师。第一批国家津贴获得者。全国政协第五、八、九届委员。中华泌尿外科学会常委,中华泌尿外科杂志等六种杂志的编委,国际泌尿外科学会高级会员、美国泌尿外科学会会员,中央保健委员会专家。曾为多名外国领导人和国际友人进行会诊和手术。擅长前列腺疾病及各种泌尿系统疑难杂症的诊治和各种高难度手术治疗。



李建兴主任简介

北京大学人民医院泌尿外科著名专家。中华医学会泌尿外科学分会结石学组副组长。尤其擅长经皮肾镜下微创治疗肾结石、输尿管结石、膀胱结石,至今已有数千例成功经验,高超精湛的微创腔镜技术在国内泌尿外科领域享有较高声誉。



程双管教授简介

国际泌尿协会SIU会员,原江苏省人民医院泌尿外科主任医师、教授。长期从事研究生、本科生带教工作。对泌尿系统疑难杂症和各种恶性肿瘤的诊断与治疗都有深入地研究。在国内率先引进和开展了尿流改道的SIGMA手术并加以改良,率先开展了新型悬吊手术以替代并发症多的STEMY悬吊术,并引进阴道壁SLING手术治疗压力性尿失禁。



邓佩林主任简介

南医大友谊医院泌尿外科主任、学科带头人、主任医师。美国绿激光前列腺疾病治疗专家组成员。从事泌尿外科工作30余年,师从于我国著名泌尿外科专家鲍镇美教授。擅长泌尿外科微创腔镜手术,如输尿管肾镜下软激光腔内碎石、选择性绿激光前列腺汽化术(简称PVP)、等离子汽化术、经尿道前列腺电切、输尿管镜、经皮肾镜下瑞士EMS碎石清石术等,并擅长诊治各种开放性手术及疑难病症。



白放馨主任简介

南医大友谊医院泌尿外科副主任,中国性学会会员,北京市泌尿外科学会会员。2000年以“双高”人才调入北京工作并多次深造。擅长急慢性前列腺炎、前列腺肥大、各种泌尿系结石、泌尿病毒感染、支原体、衣原体感染膀胱炎、非淋菌尿道炎等各种泌尿生殖系统感染的诊治,临床经验丰富。



何国群主任简介

副主任医师、著名泌尿外科专家,中国性学会会员。对泌尿系统各种肿块以及疑难杂症的诊治有丰富的临床经验,对急慢性前列腺炎、泌尿系结石、男性不育症、泌尿病毒感染、膀胱炎、非淋菌尿道炎等各种泌尿生殖系感染、性功能障碍的诊治有较深造诣。