

■本期特邀专家

曹秋云 南京市鼓楼医院医学心理科主任
王晓云 南京市鼓楼医院神经内科副主任
徐家立 南京医科大学附属明基医院神经内科副主任

睡觉是人的一种基本需求,人的一生约三分之一的时间是在睡眠中度过的。长期的睡眠困扰,不仅会影响身体健康,甚至会扰乱正常工作和生活。失眠、说梦话、打鼾、磨牙、睡行症……你和你的家人有这些睡眠困扰吗?本期,大健康周刊邀请多位专家为你解读形形色色的睡眠障碍。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

有一种梦想叫: 睡个好觉!



CFP供图

症状 1

睡觉经常打鼾,警惕呼吸长时间暂停

50多岁的牛先生,身材偏胖,睡觉经常打鼾,鼾声震天,老伴本来睡眠质量就不好,所以每次睡觉都把自己的房间门关上。可是最近他们要到外地的女儿家待一段时间,女儿家房间少,老伴真是很头疼。

南京市鼓楼医院医学心理科主任曹秋云介绍,打鼾主要是因为夜间睡眠时神经兴奋性下降,肌肉松弛,咽部组织堵塞,使上气道塌陷,当气流通过狭窄部位时,产生涡流并引起振动,从而出现鼾声,严重时呼吸可以暂时停止。轻微打鼾可以通过侧卧、使用柔软的枕头减轻症状。

“肥胖的人更容易打鼾,通过对打鼾的人检查发现,打呼噜使睡眠呼吸反复暂停,造成大脑、血液严重缺氧,形成低血氧症,有可能诱发高血压、冠心病、心率失常、心肌梗死、心绞痛。”南京市鼓楼医院神经内科副主任医师王晓云提醒说,严重的打鼾者建议使用设备或者手术对鼻、咽、喉增生组织部位进行功能性复位治疗。“如果没有办法通过手术来根治的话,建议睡觉时使用家庭呼吸机,因为呼吸暂停2-3分钟,血氧会下降到临界值,如果持续到5分钟,脑细胞就不可逆的死亡了。”

症状 2

孩子睡着后突然大哭,原来是夜惊症

小西今年7岁,最近一段时间,夜里睡着以后,会突然坐起来大哭,喊妈妈,妈妈叫他,他没有什么特别的反应,有的时候他还出现呼吸急促、面色苍白、出汗等症状,开始妈妈以为她不适应新学校的生活,过几天就好了,可是快半个月了,还是如此,家长非常担心和紧张,急忙带到医院来检查。

王晓云告诉记者,小西的这种行为属于夜惊症,与孩子白天玩得太过兴奋、过度劳累,或者晚饭吃得过饱有关。“如果单纯是小儿夜惊的话,

一般会在孩子睡着后的一个半小时,出现哭喊、惊叫等症状,不要过于担心,随着孩子年龄的增长会逐渐好转。”

需要提醒的是,额叶癫痫也有类似的症状,也经常在睡眠中发作,两者如何区别呢?额叶癫痫一夜一般要发作很多次,并且会惊醒孩子,而单纯的小儿夜惊一般就发作一次,很快孩子就可以继续入睡。家长如果担心孩子是否是患了癫痫病,最好到医院做一下相关检查。

症状 3

偶尔睡不着,不是真正的失眠

今年47岁的王女士是一家公司的市场部老总,平常睡眠质量不错。最近她因为要开拓新的市场,事情很多,再加上家里发生了一些事情,所以晚上经常睡不着在床上辗转反侧,不仅自己很难受,而且也影响到了家人的睡眠。

曹秋云告诉记者,偶尔因为发生了一些事情睡不着觉不是真正的失眠,不要过于紧张,自己吓唬自己。一

般成年人需要的睡眠时间是6到10个小时,不过睡眠时间往往因人而异,只要你第二天精力充沛,能进行正常的生活和学习,就不要太在意。“如果只是因为碰到一些事情,偶尔几个晚上睡不着,这不是真正的失眠,如果失眠一个礼拜至少3次以上,并且持续了3个月以上,就需要认真对待,要看医生处理。不要自己随便吃安眠药,避免对安眠药形成依赖性。”

症状 4

睡觉磨牙,可能影响口腔健康

张女士睡觉的时候总是磨牙,发出的声音很大,影响了爱人的睡眠。最近她到医院检查身体,发现她的牙冠被磨得很严重,医生建议她及时戴牙套,避免磨牙造成严重的牙齿问题。

磨牙的原因很多,与睡前过量进食、心神不定或是口腔疾病等有关。“碰到磨牙的患者,一定要确定的是,他只是单纯

的磨牙,还是睡眠中发作的癫痫病造成的牙齿紧闭。”王晓云告诉记者,如果磨牙已经严重影响了口腔健康的,就需要及时进行干预和治疗,佩戴牙套以防损害牙冠。

如果是小孩的话,磨牙可能是孩子缺钙,或者肚子里有寄生虫,一旦持续时间比较长,家长最好带孩子到医院做一下相关检查。

症状 5

家有“梦游宝”,安全防护很重要

露露今年9岁,睡觉喜欢“梦游”,经常睡到半夜就起来了,在房间走来走去,过一会又继续睡觉了。露露的妈妈很担心,害怕露露哪次梦游中伤害到自己。

曹秋云介绍,像露露的这种属于睡行症,她的大脑皮层是休眠的,但是有一部分肌肉还没有休眠,所以会起来活动。睡行症一般儿童比较常见,与家族遗传有关,也与孩子的大脑发育不成熟有关。通常出现在睡眠的前1/3段的深睡

期,他们通常会起床在室内或户外行走,或做些白天的常规活动,一般没有语言活动,询问也不回答,多能自动回到床上继续睡觉,第二天早晨不记得自己晚上“梦游”的事情。

对于有睡行症的孩子,做好安全防护很重要,曹秋云建议家长,如果家里有两层,孩子的卧室尽量不要安排在高层,不要放危险的东西,同时要吧门窗关好。

症状 6

睡着后打人,原来是一种“异态睡眠”

王爷爷今年80多岁了,多年来经常晚上睡不安宁,总是在睡眠中突然坐起、打人、说梦话。这种现象已经有十几年了,但是从未就医。长期下来老伴都不敢和他一起睡觉了。最近一次,王爷爷睡眠中从床上掉下来,撞到了头部。一开始坚决不肯就医,两三天散瘀后,发现自己变成了熊猫眼,担心这样发展下去将来免不了再受伤,才到医院就诊。

南京医科大学附属明基医院神经内科科副主任徐家立介绍,经过检查发现王爷爷含含糊糊地说梦话,胳膊挥舞,是典型的异态睡眠,诊断为快速眼动睡眠期运动障碍(RBD)。RBD与帕金森病密切相关,可能是帕金森病早期的一种症状,对于这部分病人,在通过一些药物改善他们的睡眠质量的基础上,最好定期到医院进行随访观察。



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。