

# 说睡就睡也是一种病

一提到“睡眠问题”，很多人的第一反应，不是“失眠”，就是“睡不着”。然而，许多人羡慕的“说睡就睡”“倒头便睡”的“秒睡”状态，有可能是一种叫作“发作性睡病”的罕见病。

“睡不着、睡不醒、睡不好，这些都是睡眠问题。”北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说。

《中国睡眠研究报告2023》数据显示，10.40%受访者的睡眠质量自评为“不好”或“非常差”，睡眠质量成为不少人的困扰。

好的睡眠往往是完整的。睡眠是周期性的、动态变化的一个完整睡眠周期，包含占比20%的“快速眼动睡眠(REM)”和占比80%的“非快速眼动睡眠(NREM)”。国际睡眠医学学会将睡眠分为五个阶段，每个阶段约80-100分钟。过短的睡眠时间会破坏睡眠周期的完整性，进而影响睡眠质量。因此，保证睡眠时间，是提高睡眠质量的有效手段。

“白天说睡就睡，甚至前一秒还正常，后一秒突然晕倒。但一到夜晚，反而每隔15-

30分钟就会醒一次。”发作性睡病公益组织“觉主家”创始人暴敏冬介绍道，发作性睡病患者的睡眠质量，反而不如正常人，这都值得引起人们的关注。

中华医学会神经病学分会发布的《中国发作性睡病诊断与治疗指南(2022版)》介绍，发作性睡病的主要症状为白天过度嗜睡、睡眠幻觉等，主要临床表现为日间过度嗜睡(EDS)、猝倒、入睡幻觉、睡眠瘫痪、夜间睡眠紊乱。

该指南汇总全球流行病学数据显示，发作性睡病全球患病率约为0.00023%-0.05%。在亚洲地区的韩国，患病率为0.015%。如今，大众对这种罕见病缺乏了解，不少发作性睡病患者都曾因“说睡就睡”遭受歧视。

那么，想要获得健康睡眠，人们应该注意什么？

对于难以避免的情况所带来的睡眠问题——例如倒班，韩芳认为，人们可以在倒班周期和工作岗位上进行调整。“一天白班，一天夜班”的频繁倒班，会对生物钟造成严重破坏，不被提倡。同时，韩芳提醒，晚睡晚

起或早睡早起都是不良的睡眠习惯，一样可以引发睡眠障碍。

想要获得健康睡眠，还可以试试调节室内光照。在医学方面，光照疗法是治疗睡眠障碍的有效手段。2012年9月至2013年3月，第三军医大学大坪医院野战外科研究所神经三科采用光照疗法，治疗60例轮班作业致睡眠障碍患者，效果良好。

而对于普通人，韩芳介绍，夜晚倒班时减弱室内光照强度，有助于褪黑素的恢复。面临春天光照增强，身体提前苏醒的状况，韩芳表示，可以通过调节窗帘透光率的形式延长或减少睡眠时间，“如果想多睡一会儿，就把窗帘拉紧一些。想要少睡会儿，就把窗帘拉开点。”

韩芳还表示，想要获得健康睡眠，可以合理使用褪黑素，但不能将它当作安眠药。褪黑素是大脑松果体分泌的一种激素，夜晚分泌较多。其最知名的功能是助眠，这也是许多保健品厂商宣传的热点。睡前一段时间服用，可以提高体内褪黑素含量，进而促进入睡。但韩芳提醒，由于生物效应不明，褪黑素并不能代替药物。



“目前，褪黑素主要作为保健品及食品添加剂使用。千万不能将它当作安眠药来吃，一定要搞清楚它的原理。”韩芳说。 □白子义 叶雨婷

近日，西安市第三医院陆续收治多名哮喘发作导致呼吸衰竭昏迷患者。据介绍，这些患者均有哮喘病史，突然发病并出现呼吸困难，给予呼吸机辅助呼吸、抗过敏等治疗后病情得以好转。医生询问病史，发现患者均无发热、咳嗽等症状，突然发病可能与花粉过敏诱发哮喘急性发作有很大关系。

西安市第三医院重症医学科主任于代华提醒广大市民：花粉属于一种过敏原，春暖花开时节，需谨防其诱发哮喘急性发作。

于代华介绍，哮喘病在医学上全称为支气管哮喘，是由多种细胞及细胞组分参与的慢性炎症。典型的哮喘表现是反复发作的喘息、咳嗽、胸闷。哮喘发作严重时可出现呼吸困难甚至呼吸衰竭。“春天，鲜花大量盛开，空气中的花粉颗粒浓度显著升高，漂浮于空气中的花粉可以诱发或加重哮喘。花粉过敏患者一旦出现咳、喘、气短、呼吸困难等，要高度警惕是否为哮喘。”于代华说。

于代华建议，过敏体质人群在春暖花开时节预防哮喘发作十分重要，外出时戴口罩是避免与过敏原接触的简单而有效的方法，要避免到花粉浓度高的场所，如植物园、花园等。居室内不要放花草、地毯等，空调滤网应定期清洁，被褥要勤洗勤晒。有哮喘病史的患者外出时，要随身携带相关药物，以备哮喘发作时缓解症状。如果出现哮喘发作持续不能缓解，要尽快到医院就诊。

“有哮喘病史的患者还要注意自身保暖，及时根据天气变化增减衣物，避免因身体着凉而导致哮喘病情发作。同时，尽量避免上呼吸道感染，因为呼吸道感染不仅可以引发哮喘，严重还会出现呼吸衰竭症状。如果身体条件允许，建议患者适当运动，例如散步、打太极拳、练习八段锦等，提高自身免疫力。”于代华说。 □霍强

## 春暖花开时节，谨防哮喘发作

## 备孕要戒烟酒 这个饮品可适当喝



这年头，谁还没有一点“小爱好”？而对于现在的广大备孕人群来说，吸烟、喝酒、喝咖啡已经成为不少人日常的“小习惯”，往往很难摆脱掉。伴随这些“小爱好”“小习惯”的生活方式会不会给备孕带来影响？我们到底需不需要戒掉这些习惯？下面就听宣武医院妇产科医生一一说明。

**烟一定要戒** 之所以把吸烟放到第一位来说，是因为烟草对于人类健康各个方面的不良影响，几乎已经是共识了。吸烟对不孕女性和孕产妇均有着严重的坏处。单就备孕女性来说，吸烟有可能导致卵子或胚胎质量下降；胚胎种植率下降；临床妊娠率、活产率约下降为不吸烟者的一半；自然流产率为不吸烟者的2倍；宫外孕几率比不吸烟者高出了15倍……

对正在备孕的女性而言，最好的选择是立即戒烟。值得注意的是，除了自己不抽烟，还需尽量避免接触“二手烟”的环境。

**饮酒对胎宝宝伤害大** 针对孕妇饮酒的研究已经非常全面——怀孕之后仍然喝酒，对胎儿的发育会带来明显的坏处。因此，一旦开始备孕或

进入准备试管婴儿的流程，在整个治疗过程中，以及成功后的整个怀孕期间，“戒酒”应当是一个非常严肃而重要的建议。

**适当喝点咖啡也无妨** 咖啡作为一种日常饮品，已与城市生活密不可分。目前而言，很少有可信可靠的研究证明咖啡对人体健康的严重不良作用。

不仅如此，至今已有不少相关研究得出的结论是：少量、中等的咖啡摄入量，并不会对妊娠结局带来不利影响。至于“适中的摄入量”是多少呢？我们的推荐是：正在备孕的妇女、孕妇，每日咖啡的摄入量应小于200毫克。

作为参考，现在大多咖啡连锁店中的一大杯美式咖啡的咖啡因含量约为225毫克左右。因此，备孕期及孕早期女性，每天一杯大杯的咖啡(略过量)，就不要再多喝了。

综上所述，对于备孕女性，戒烟戒酒是必须的。至于咖啡，每天饮用不超过200毫克即可。 □温坤

澳大利亚国立大学近日发布公报称，该校研究发现，随着年龄增长，人们在日常饮食中增加菠菜和坚果等富含镁的食物，会促进大脑健康，有助降低痴呆症风险。研究已发表在《欧洲营养学杂志》上。

这项研究采用的数据来自6000多名40岁至73岁的英国人，他们在16个月里参与了5次问卷调查。在200种不同分量的不同食物中，澳大利亚国立大学的研究人员专注于其中富含镁的食物，如绿叶蔬菜、豆类、坚果和全麦等，以获得饮食中镁摄入量的平均估计值。

研究人员发现，与镁摄入量普通水平，即每天约350

## 食物富含镁 预防痴呆症

毫克的人相比，每天摄入超过550毫克镁的人到了55岁时，他们的大脑年龄要年轻大约一岁。

领导研究的豪拉·阿拉蒂克在公报中说，这项研究表明，镁摄入量增加41%，可能会减少与年龄相关的脑萎缩，从而降低痴呆症患病风险或延迟发病。

研究人员表示，人们从年轻时开始在饮食中适当摄入更多的镁，有助于日后预防神经退行性疾病和认知能力下降。这意味着各年龄段的人都应该注意适当增加镁摄入量。

公报称，据统计，全球痴呆症人数预计将从2019年的5740万增加到2050年的1.5亿，这会给人们的健康、社会服务以及全球经济带来更大的压力。 □岳东兴

### ■ 什么是哮喘

哮喘是由多种细胞及细胞组分参与的慢性炎症。典型的哮喘表现是反复发作的喘息、咳嗽、胸闷。花粉过敏患者一旦出现咳、喘、气短、呼吸困难等，要高度警惕是否为哮喘。

### ■ 怎么预防哮喘

外出时戴口罩是避免与过敏原接触的简单而有效的方法，要避免到花粉浓度高的场所，如植物园、花园等。

居室内不要放花草、地毯等，空调滤网应定期清洁，被褥要勤洗勤晒。

### ■ 注意事项

有哮喘病史的患者要注意自身保暖，及时根据天气变化增减衣物。外出时，要随身携带相关药物。



小时候，父母陪我们捉迷藏  
长大了，我们不能跟父母“捉迷藏”