

小心那些睡眠中的“运动”

说起睡眠,总会让人联想到静谧、安宁的氛围,然而看似宁静的睡眠过程中,却往往发生着各种不同类型的“运动”。安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师孔晓明介绍说,它们有些是在正常生理条件下出现的现象,有些则是心理压力状态下的反映,还有一些提示病理性结果。

■朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐 文/图

名医简介 孔晓明 男,副主任医师,安徽省精神卫生中心心一病区科副主任。主要专业方向为老年期精神障碍的临床诊疗与科研。所领导科室目前拥有先进的多导睡眠监测设备两套,广泛应用于各类睡眠障碍患者。每年承担安徽医科大学精神卫生专业的教学工作,参加国家级及市级科研项目三项、在国家级刊物发表论文6篇。

业务专长:中老年睡眠障碍、焦虑抑郁障碍、阿尔茨海默病、血管性痴呆的诊疗。



NO.1 入睡抽动

即便是在正常的人群中,医生也会观察到有些人睡觉时四肢会不自觉地抽搐一下,尤其是在入睡阶段。这是不是不正常呢?

其实一般来说,这是无需担心和干预的。之所以会抽搐,是因为此时大脑皮层的大部分功能开始逐步进入抑制状态,但仍有一部分脑区功能会保持相对活跃的状态,来参与处理睡眠过程中个体生理信号的监视、预警和调控。

入睡阶段作为一个睡眠的过渡阶段,一旦大脑对四肢传递过来的生理信号存在短暂“误解”,就会发送信号指令给四肢的肌肉,试图重新恢复平衡。这也可以理解为我们的大脑在进入睡眠的过程中并非突然完全放弃指挥权,而是一个渐进的过程。

NO.2 周期性腿动

如果在睡眠过程中出现腿部周期性、不自主的抽动,通常间隔为几十秒,一小时超过5次,就有可能患了周期性腿动疾病。这也是睡眠中出现“肢体运动”疾病的最常见情况。

周期性腿动疾病(PLMS)是一种特殊类型的睡眠障碍性疾病,常与睡眠障碍同时存在,表现为脚趾、踝关节、膝关节和髋关节的局部弯曲,经常引起短暂或完全惊醒而导致睡眠中断。

PLMS的患病率随着年龄增长而升高,在青年人中的患病率仅为5%~6%,而在老年人中则高达44%。它可能在睡眠中的任何时段发生,于非快动眼睡眠期(NREM)多见。有些老年人因为患了这种疾病甚是痛苦,每晚不但自己睡不好,还会影响到老伴也长期睡眠差、焦虑不安。

PLMS一般可分为原发性和继发性两种。原发型的病因仍然不明,继发型的病因则较为复杂,例如阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)、发作性睡病、帕金森病、运动神经元病、骨髓瘤、多发性硬化病、外周神经病变、肾功能不全、贫血等,饮酒、服用三环类抗抑郁剂以及撤用镇静安眠剂等。如果以上这些继发性原因得以治疗和干预,那么PLMS也将随之缓解。

NO.3 不宁腿综合征

还有一种睡眠相关的“运动”常发生于睡眠发动之前,通常表现为患者在卧床状态下,双腿感到难以描述的不适感,如酸麻感、蚁行感、发胀感等,病人常需捶打按摩腿部或下床活动后才能缓解,夜间睡眠及白天的日常生活均受影响,患者经常表现为“坐立

不安”。

和周期性腿动一样,它的原因复杂,原发或是继发则要具体分析。

NO.4 癫痫

有一些特殊类型的癫痫患者在睡眠中发作时也可能表现出肢体的不自主抽搐,某些症状与周期性腿动很像。

但癫痫发作通常抽搐的肢体为单侧,或出现全身强直阵挛发作,很少出现一夜数次的高频率。同时癫痫的抽搐通常幅度和症状非常明显,在发作时一般无法唤醒。脑电图检测可观察到睡眠中的异常脑电放电现象。

NO.5 快动眼睡眠期行为障碍(RBD)

如果说什么类型的睡眠中的“运动”和梦有关,那就是说它了。

这一类患者通常会在睡眠的快动眼睡眠期肌肉失弛缓,并出现与梦境相关的复杂运动。其间会出现持续或间歇性肌张力增高、多梦及梦境演绎行为,从肌肉抽动到各种复杂剧烈的行为动作都可能出现,如讲话、唱歌、喊叫、挥拳等。

与此相对应,他们的多数梦境都有暴力内容,常常伴随与梦境相关的暴力行为,会导致患者自伤或伤及他人。

RBD既可能是原发性疾病,也可能继发于其他神经系统疾病、痴呆或药物的副反应等因素。

所以,人类的睡眠并不是绝对宁静的,而各种或简单或复杂的肢体活动把这一特点表现得淋漓尽致。关注它们,理解它们,非常有益于及时发现我们的睡眠、躯体和心理上有无问题,以便及早干预。

寒冬健身 切记不要“较劲儿”

下雪天,很多人坚持运动的脚步停滞了下来。毕竟,冬天寒冷的气候、湿滑的地面、种种客观因素都将深刻地影响到锻炼的决心。

那么,寒冷的冬季到底如何坚持健身呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

陈炜建议,根据自身的情况尽量科学合理地安排冬日的锻炼,虽然气候寒冷,但是适当的锻炼还是利大于弊,年轻人可以选择慢跑等持续性强的有氧运动,而中老年人不妨选择爬楼梯和健步走等低强度的运动方式,它们可以帮助我们保持身体温度,需要减肥的人也可以借此消耗更多的热量。不要仅仅因为忌惮寒冷和忙于工作就放弃运动健身,否则,冬天就是一个“藏病”的季节了。

冬季健身,有的情况下不可以运动,很多朋友都不知道,一直坚持着自己的方法,其实这是不对的,陈炜下面就和大家说说一些寒冷冬季健身的知识。记住,千万不要“较劲儿”。

1.不要和强风“较劲儿”

冬天健身时不要和强风较劲。同样的温度下,如果有风,会让人感觉更冷。风吹在皮肤上相当于环境温度降低8摄氏度。严寒让皮肤干裂,脂化层蜕变,还让膝部寒冷,让指、趾僵痛。研究发现,膝部皮温下降的速度是胸部的20多倍。人在严寒酷冷之中,基础代谢率会增加10%~20%。加大运动量,其产热也主要用于御寒,难以达到健身效果。因此,在严寒刺骨的强风中锻炼,近似自虐,有悖于健身、娱乐的原则。

2.不要和感冒“较劲儿”

冬天气候多变,感冒多发。人患感冒,疲乏无力,如有发烧,更会加重体能损耗。此时运动代谢增强,无助于感冒的痊愈。此外,人患感冒,免疫系统处于应激状态,运动会加重免疫系统的疲惫,降低机体抵抗力。一些本来可以由免疫系统消灭的病原菌,反而会繁衍、生长,引发肺炎、心肌炎、菌血症等严重疾病。

3.不要和雾霾“较劲儿”

冬天雾气比较多,因为大气污染的问题,现在雾气并不是水蒸气,而空中会悬浮多种细微的颗粒,形成一种大家都熟悉的物质,也就是雾霾。雾、霾对呼吸道黏膜有刺激作用,会诱发鼻炎、支气管炎、哮喘等发作。雾、霾严重时,对呼吸道黏膜会产生损伤,降低屏障和防御作用,使一些细菌、病毒等致病微生物侵入,导致肺部疾患。所以,在雾大霾重的天气里,或“猫”在家里,或做些室内运动就可以了。

此外,运动后别吃过热的饮食。寒冬时节,人在运动时四肢躯体的皮肤以及心、肺,甚至消化道黏膜及周围组织,都处在冷适应状态。运动后如果马上吃较热的食物,消化道黏膜会产生强烈的应激反应,招致微血管破裂、出血。中老年人的组织、脏器适应功能减退,应变能力差,血管脆性增加,黏膜损伤、出血的可能性会更大。

口腔溃疡太痛苦 不妨尝尝柿霜

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 相信有不少市民秋天都喜爱吃柿子,不过到了冬季,虽然错过了柿子,但现在却正是吃柿饼的好时节。其实柿饼还有许多你不知道的好处,快来一起看看吧!

在中医看来,柿饼味甘性平,具有润肺、涩肠、止血等功效。柿饼中的膳食纤维、矿物质和维生素比柿子都高。每100克新鲜柿子中含钙9毫克,而柿饼中则有54毫克;新鲜柿子中铁含量为9毫克,而柿饼为21毫克。此外柿饼中丰富的糖分能够补充人体所需的能量。因此,在疲劳的时候吃两个柿饼,能

够补充精力。

柿饼表面渗出来的这个白霜,就是柿霜。许多人经常会将柿霜误以为是面粉,其实它的主要成分是果胶、葡萄糖和果糖,不只无毒,营养价值还非常丰富。

柿霜有一大好处,就是可以治疗口腔溃疡。因为柿霜甘寒,有清热生津、润燥止咳止血的功效,将柿霜涂在口腔溃疡患处以后就非常舒服,疼痛就能缓解。当然,口腔溃疡是身体内部情况的一种反映,除了对溃疡本身进行治疗外,还要配合调理才能达到彻底去根的效果。