

宁乡这个老太太有“睡眠暴力”——

怪病! 熟睡的七旬老太 常把老伴踢落床

今日女报 / 凤凰网记者 李诗韵 通讯员 徐珊

自3月起,《中国反家庭暴力法》的施行让家庭暴力不再是“家务事”,可有一种“家暴”让你无处告状——熟睡后,你被正在梦里的枕边人拳打脚踢……这到底是什么“梦魇”在作怪呢?

门诊故事 >>

高龄老太太做梦, 常现“睡眠暴力”

神情恍惚, 动作紧张——大清早, 湖南省脑科医院睡眠障碍专科门诊门口坐着一位头发花白的老太太。刚见到医生, 她便急着拉起医生的手, 说:“我得了一种怪病!”

70岁的老太太黄阿姨是宁乡人, 近两年一直被这个“怪病”折磨。白天与正常人一样, 没有任何病症, 但一到晚上睡着后, 特别是午夜时段, 她就总能陷入梦境: 要么, 在荒山野岭与老虎狮子搏斗; 要么, 梦到在悬崖峭壁求生……

于是, 几乎每个晚上, 老伴都是遭罪人——一到黄阿姨“发病”, 老伴就不得不挨拳头受蹬

腿, 被踢下床后, 只能坐等老太太“安静”下来。

除了“手舞足蹈”, 最让黄阿姨与老伴感到可怕的是, 自己总在睡梦中怪叫, 有时候让隔壁邻居也不得安宁。

久而久之, 这种“怪病”导致的结果就是黄阿姨身上到处瘀青, “老头子每天睡眠不足, 黑着眼圈, 别人都以为他晚上在家对我动粗呢!”

两个月时间, 黄阿姨跑遍了老家附近的医院和诊所, 尽管做遍身体检查, 可始终找不到发病的原因。在县医院医生的建议下, 黄阿姨拖着疲惫的身子, 独自来长沙求诊。



专家支招 >>

帕金森病应进行早期预防

有研究表明, 快速动眼行为障碍是以梦境出现和睡眠相关损害为特点的一种疾病, 这是由于脑干结构早期 α -突触核蛋白神经退行性变, 而这些脑干结构控制快速动眼睡眠, 并且早期提示帕金森病、多系统萎缩及路易体痴呆的出现, 对RBD患者进行早期干预可避免对患者自身包括睡伴的损害。

“RBD是睡眠障碍不是精神病, 我们不能隐瞒这种疾病。”左静介绍, 通常而言, RBD可以突然发病, 但大多数病人都有长时间的前驱症状, 一般能持续数年, 主要表现为睡眠相关的运动和言语(肢体抽动、梦呓、喊叫等)。在发病早期, 很多人认为这是老年精神病发作, 而不愿直视去治疗疾病, 导致长时间的快速眼动睡眠行为紊乱后, 直接造成睡眠质量得不到保障, 从而影响情绪, 引发心血管疾病、代谢性疾病等。另外, 这种疾病与很多退行性疾病关联, 主要包括痴呆、多系统萎缩、帕金森病、缺血性脑血管病、发作性睡病、脑干肿瘤、多发性硬化。



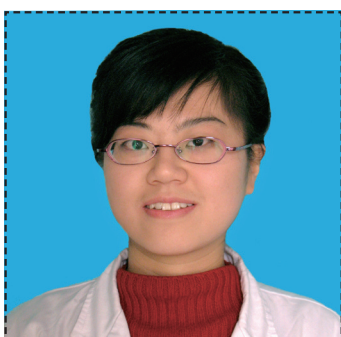
给老伴的建议 >>

做好睡眠环境安全措施, 避免身体、心理伤害

RBD患者在睡眠中出现的运动性行为伤人伤己(比如骨折、撕裂伤、瘀伤)。据统计, 大约32%的患者对自身造成伤害, 而64%对同伴造成意外伤害。因此, 家人和患者要增强自我保护意识, 做好睡眠环境(卧室和睡床)的安全措施, 如移走卧室中材质较坚硬或有尖锐棱角的家具; 选择软硬适度的床垫、降低睡床的高度等。

有些患者会采取自我保护措施, 如把自己固定在床上, 使用枕头或者睡袋等进行自我屏障, 或者自己睡在空房, 或者与伴侣分床睡等等。不过, 这些都不是长久之计, 可能会导致患者严重的心理问题, 渐渐影响家庭生活。因此, 最重要的是患者要及时到专门的睡眠中心就诊, 严格按照医嘱用药, 定期复诊。

专家名片 >>



左静

湖南省第二人民医院(脑科医院)睡眠障碍专科主治医师
擅长领域: 抑郁障碍、焦虑障碍和睡眠障碍诊断与药物治疗

上的帕金森病患者具有RBD表现。而在未经治疗的RBD患者中, 5年后约有20%、10年后约有50%的患者发展成为帕金森病等神经系统变性疾病。

“这是一种‘睡眠病’, 不能乱吃药。”左静提醒, 老年人患病几率更大, 因此, 出现了这些古怪症状, 不要急病乱投医, 应直接并及时到专门的睡眠中心就诊。在正确诊断的基础上, 进行专业、有效的治疗十分重要, 大多数患者的症状能得到明显缓解, 同时患者和家人都要做好保护措施。

快速眼动期正常肌张力降低现象消失, 梦境可被“表演出来”

记者从湖南省脑科医院睡眠障碍专科门诊了解到, RBD男性中老年人发病几率高于女性中老年人, 但女性发病率也在逐渐升高。

“RBD多见于50岁以后的老人, 男性比女性更常见, 约为2~5:1。”本该手无缚鸡之力, 为何老太太能如此“暴力”? 左静解释, 正常睡眠分为4个期, 其中有一期叫做快速眼动期, 也叫REM期睡眠。正常人在这一REM期, 常常是在做梦而且全身肌张力降低, 是肌肉最放松的时候, 但是RBD患者这种睡眠相关的正常肌张力降低现象消失, 因此, 梦境可被“表演出来”。

50%以上的帕金森患者都有这种“怪病”

“经过睡眠监测, 确诊黄阿姨患上的是‘快速动眼睡眠行为障碍(简称RBD)’。”左静介绍, 通常, 人在睡眠时都有一个快速动眼期, 约占整夜睡眠周期的25%, 这也是哺乳动物正常的生物节律。快速动眼期出现障碍的人, 就会在睡眠时做动作, 甚至出现暴力性倾向, 伤人伤己。

在睡眠中出现“暴力性动作”(如挥动胳膊击打、踢腿、喊叫), 特别是伴有生动、惊人梦境时, 就要谨防可能是患有快速眼动期睡眠行为障碍。左静表示, 曾有大量临床数据表明, 高达50%以

健康身边事 >>

“世界帕金森病日”将至—— 湖南省脑科医院举办 病友经验分享会

今日女报 / 凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 刘雨滋)4月11日是“世界帕金森病日”, 为了让更多市民预防此疾病的发生, 4月7日, 湖南省脑科医院举行大型病友会并启动“帕金森病关爱传播年”活动。

活动现场, 有该院知名神经内科和神经外科的专家开展现场义诊和答疑, 并就帕金森病友关心若干问题、日常生活及健康指导、帕金森病的诊疗误区等内容进行专题讲座, 以及病友治疗心得交流等活动。广大“帕友”以及家属参加了活动, 凡来参与活动的帕友均获得精美小礼品一份。此外, “湖南‘帕友’大家庭”公众号正式开始运行, 凡关注并填写相关信息入会的“帕友”今后在该院就诊神经外科均免挂号费。

雾霾天, 呵护好婴幼儿

文 / 肖礼花 (湖南省儿童医院新生儿三科)

阴雨绵绵, 雾霾重。对于家中的婴幼儿来说, 这无疑更大的伤害。婴幼儿时期, 宝宝呼吸器官发育不完全, 鼻道相对短小、狭窄, 缺少鼻毛, 鼻粘膜柔嫩, 粘膜富于血管组织等因素都会造成呼吸道感染。而雾霾天气下, PM2.5颗粒携带的各种有害物质易诱发鼻炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病, 对宝宝呼吸系统的黏膜也会造成一定损伤。

相比成人而言, 婴幼儿作为体质较弱的群体, 由于身体各脏器官系统尚未发育完全, 免疫水平较低, 抵抗力较弱, 因而在雾霾天气更容易被空气中的有害物质侵害。雾霾中影响健康的有害成分主要是直径小于10微米的气溶胶粒子, 这些微小颗粒还容易负载病毒, 到处传播。而雾霾中的PM2.5颗粒更是会诱发气道的高过敏反应, 同时对呼吸系统的粘膜造成损害, 致使粘膜排毒能力下降。既没有鼻毛的过滤屏障, 直通的气道又让气流畅通无阻, 因此, 婴幼儿对于雾霾天气更为敏感。

