

丈夫半夜大喊一声，妻子开灯一看：他手里拿着把刀

睡梦中拳打脚踢，真的是“梦游”吗

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 石荣

3月21日，世界睡眠日。腾讯网向网友发起的一项小调查：“你有过睡眠障碍吗？”勾选“没有”答案的人数为0。备受睡眠困扰的人，究竟有多少？

随着工作和生活节奏的加快，“睡不着”高发成常态，成为现代人的新流行病。然而，除了失眠人群，还有一类因睡梦中“过度活跃”而伤人伤己的群体，正引起医生们的注意——近日，湖南省第二人民医院（省脑科医院）就接诊了一位患者，自2020年1月起，他不仅会在入睡后大喊大叫，还曾拳打脚踢把妻子打伤。

熟睡状态下的“家暴”真的只是梦游吗？听听专家们的说法吧！

妻子说 “半夜起来，他手里拿着把刀”

以往，熟睡中听到丈夫大喊大叫，刘婷（化名）只是以为对方做了个噩梦。直到不久前，她被丈夫一拳打醒后，开灯的一瞬间，她把自己吓得够呛——“他手里拿着把刀，眼睛还是闭着的！”

睡觉做梦，是每个人都有过的经历。但刘婷却对丈夫的“梦”有了心理阴影。自2020年1月起，她就发现，丈夫不仅入睡后会大喊大叫，慢慢地，还开始拳打脚踢。

“我经常第二天早上起来发现手臂、大腿等多处出现淤青。”刘婷说，起初以为是自己撞到哪里了，不料后来瘀斑面积越来越大，有一天半夜，还被丈夫一拳打醒了，“手上还有一个

牙齿印。”

更可怕的是，丈夫的“梦游”次数多了，还带上了“武器”。一天晚上，被打醒的刘婷开灯一看，丈夫直直地站在床边，眼睛闭着，手里举着一把刀，吓得她到处跑。

为什么丈夫的梦游越来越严重？被折磨了一年的刘婷夫妻来到湖南省第二人民医院，寻求答案。

“我经常梦到被人追杀、群殴等场景，第二天醒来时会觉得全身酸痛，疲乏无力，白天嗜睡。”刘婷的丈夫告诉医生，他很担心自己患上了精神病，每当夜幕降临时他就非常痛苦，害怕会有不好的事情发生。



医生说 “这不是普通的梦游症”

通过详细的问诊，该院接诊专家——睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥诊断患者是患上了“快动眼睡眠异常行为障碍”，建议住院治疗。

“入院后，我们及时完善多导睡眠监测，结果证实患者的怪异行为全是在快动眼睡眠期出现的。”曾宪祥介绍，快动眼睡眠异常行为障碍是指快速眼球运动期，肌肉弛缓现象消失，并出现与梦境相关的怪异行为的发作性疾病，中老年人高发，其中男性多见。患有快动眼睡眠异常行为障碍的人，经常会感受到暴力的梦境，可能存在一定的风险，并引起其家人和

朋友的恐慌，从而导致失眠和焦虑。

曾宪祥说，这类疾病不是普通的梦游，有可能是帕金森、老年痴呆等疾病的早期表现症状，应该高度重视，发现后要及时到医院就诊。

“这种疾病通常是可以预防和治疗的。”曾宪祥建议，家中有这类患者时，家属要为患者提供一个舒适安全的居住环境，避免不良心理刺激，居住环境要做好安全防范，如门窗加锁、卧室内不放危险物品。患者夜间发作时，一般不主张唤醒，避免出现过激的反应。

延伸阅读

睡到“鼾声不断”，为何一夜呼吸暂停300次

如果说刘婷和丈夫是因为“睡不香”而困扰，那么，长沙的廖朗（化名）就完全相反，他因为“睡太香”差点进了“鬼门关”——一晚鼾声不断的他竟呼吸暂停超过300次。

近日，廖朗和妻子来到长沙市第三医院呼吸睡眠疾病门诊就诊。

“医生，快给他治一下打鼾吧！他睡觉的时候一直打鼾，有时候打着打着就没声了，吓死人。”面对妻子向医生的诉苦，廖朗显得很无奈。“我又不能控制，而且我也休息得不好，早上起来就头痛、口干，累得很。”

该院接诊的呼吸与危重症医学科六病室主任医师刘金华建议廖朗进行多导睡眠监测检查，结果让夫妻俩大吃一惊：患者属于重度睡眠呼吸暂停低通气综合征，一夜呼吸暂停多达300多次，最长暂停了70秒。

刘金华解释，打鼾在医学上又叫“鼾症”，有良性（80%）和恶性（20%）之分。良性鼾症是指呼噜声均匀，且随睡眠体位改变而改变。而恶性鼾症就是指不仅呼噜声大，而且总是打着打着就不喘气了，过了十几秒甚至几

十秒，才又发出一声很大的呼噜声。

“廖朗这种情况就属于恶性鼾症，也就是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，是由于肌肉松弛，导致气道变狭窄或塌陷，阻塞了呼吸道，从而在睡眠中出现了停止呼吸的现象。”刘金华说，这种情况每晚可发生多达数百次，每次持续约几十秒或者数分钟不等，导致全身缺氧。而长期夜间缺氧会带来心脏、血压和代谢问题，容易引起冠心病、心肌缺血、心梗甚至猝死。

刘金华提醒，如果出现睡觉打鼾，鼾声不规则，时而间断，声音大；常常夜间出现憋气，甚至突然坐起，大汗淋漓，有濒死感；白天乏力或嗜睡，甚至性格变化或出现其他系统并发症，一定要到正规医院就诊。除了侧卧、戒烟酒、肥胖者减重、慎用镇静催眠药物外，目前治疗中重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征常见且有效的方法就是持续气道正压治疗，通过正压通气向气道输送“空气支架”，可把塌陷或阻塞的气道撑开，保持气道通畅，保证患者的血氧饱和度。

支招

教你如何拥有健康睡眠

“好睡眠需要营造适宜的入睡环境，灯光不宜太强，躺上床后身体尽量放松，可以听轻柔音乐，或者阅读平时读不进去的书。”为此，曾宪祥给出了以下建议：

- 1 确定睡觉时间和起床时间。保证8小时的睡眠时间。如果有小睡的习惯，白天的睡眠时间不要超过45分钟。
- 2 合理饮食。夜间睡眠前4小时尽量少进食，否则会加重胃肠负担。
- 3 排除所有干扰噪声。尽可能消除光线，设置好温度，保持房间通风良好。
- 4 中医药内服外治。顽固性失眠症，可以使用中医药内服外治的方法调理。同时，可适当按摩或者艾灸穴位，如百会、涌泉、三阴交等。
- 5 请求专业医生帮忙。

小科普

宝宝流口水怎么办

文 / 戴艳（湖南省儿童医院神经内科）

1. 由于宝宝皮肤较嫩，擦拭要小心，最好是沾。选择的小毛巾也应是质地柔软、吸水强的棉布手帕。经常用温水清洗口水流到的地方，涂上润肤霜或油脂类的东西，以保护宝宝皮肤。2. 宝宝一流口水，就会把衣服、枕头、被褥等弄湿。所以宝宝的衣服要经常换，防止细菌滋生。枕头、被褥等也要勤洗勤晒，在太阳下晾晒杀菌。如果想减少洗衣服的次数，不妨给宝宝戴个围嘴，防止口水把衣服弄脏。妈妈们也可以自己制作简易围嘴，不过要选择柔软的、吸水性强的棉制品。3. 在宝宝流口水的阶段，跟宝宝嬉戏玩耍时，不要总是捏宝宝两边胖乎乎的脸颊，那样会刺激唾液腺的分泌，加重宝宝流口水的情况。

小儿癫痫用药莫随意

文 / 陈阅薇（湖南省儿童医院神经内科）

当家长听到小孩突然尖叫一声，倒在地上口吐白沫、全身抽搐、两眼上翻时，不要惊慌失措，应保持冷静。癫痫是儿科常见的一种神经系统疾病，它是由于大脑神经元突发性异常放电，导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。造成癫痫的病因复杂多样，包括遗传因素、先天性脑部发育异常、颅内肿瘤、颅内感染、颅脑外伤、脑血管异常等。小儿癫痫的药物治疗一般需要2-4年左右，但家长不必过于担忧。儿科医生会根据患儿癫痫发作的类型来选择对应的抗癫痫药，只要规范用药，患儿定期做好检查监测，是比较安全的。此外，一旦孩子患上癫痫，家长要摆正心态——癫痫是可以控制的。如果家长心态不够端正，可能会对孩子的成长造成一定程度的负面影响。

宝宝怎么喝奶粉

文 / 刘灿（湖南省儿童医院体检中心）

1. 按照比例冲调。一些家长并不会严格按照奶粉包装上的比例为宝宝冲调，而是喜欢多加奶粉。这种情况是造成宝宝喝奶粉上火的主要原因。因此家长一定要按照奶粉包装上的比例进行冲调，如有必要也可加入奶伴葡萄糖，可助消化并预防上火。2. 选购高质量奶粉。奶粉质量也和宝宝上火有很大关系，要注意选择质量较高并且有口碑的奶粉。3. 早上清理肠胃。早晨醒来时，最好不要立即让宝宝喝奶粉。首先让宝宝喝白开水，这样能清理肠胃。在喝奶粉的前30分钟，也可给宝宝补充白开水，白开水的量约为奶量的50%左右。另外要注意白开水的温度，可以在前天晚上将开水放置在保温瓶中，第二天早上就能够让宝宝喝到清洁卫生的白开水。