

## 睡觉时出现这四种情况，要引起重视

“深夜睡得正沉，突然浑身一抖惊醒，心脏狂跳不止”“闭眼刚要入睡，腿就不受控制地抽动，反复几次再也睡不着”……这样的经历，不少人都曾有过。有人说这是身体在“求救”，也有人认为这只是劳累后的正常反应。据世界睡眠学会统计，全球约三分之一的人群存在不同程度的睡眠相关运动异常，其中睡眠中突然惊醒、肢体抽动的发生率高达40%，尤其在中青年上班族和中老年人中更为常见。

### 因抖动或坠落感惊醒是病吗？

很多人都有过这样的体验：快要睡着时，突然身体一抖，有时还会伴随“踩空感”“坠落感”，进而被惊醒。这种常见的“睡眠惊跳”，在医学上称为“入睡抽动”，属于睡眠相关运动障碍中的“正常变异”，也就是无病理意义、不影响健康，仅与生理状态相关的轻微运动异常。

从医学原理来看，人在入睡时，大脑皮层会逐渐进入抑制状态，但部分

神经细胞可能还处于活跃状态，这些活跃的神经细胞会偶尔发出异常信号，导致肢体出现短暂、轻微地抽动，进而引发惊醒。

这种生理现象的出现，往往与近期的生活状态密切相关。长期熬夜、过度劳累、精神紧张、焦虑压力大等，或睡前大量饮用咖啡、浓茶、酒精，以及服用某些药物，都可能导致大脑神经细胞过度兴奋，增加入睡抽动的频

率。此外，睡眠环境不佳、睡姿不当，也可能诱发这种情况。

但需要提醒大家的是，如果这种惊醒、肢体异动变得频繁，每周出现三次及以上，持续超过一个月，且影响到正常睡眠质量，导致白天困倦、注意力不集中、记忆力下降等问题，就可能是病理性的睡眠相关运动障碍。此时就需要警惕，这可能是身体发出的“预警信号”。

### 这些睡眠异动暗藏健康危机

其实，区分正常生理反应和疾病信号，关键在于“频率”和“影响”。如果只是偶尔一次的睡眠中惊醒、肢体抽动，没有影响到日间功能，就无需担心；但如果出现以下几种情况，就可能是疾病的高危预警信号，一定要及时就医。

**周期性肢体运动障碍**：这也是最常见的睡眠相关运动障碍类型之一。其典型表现是睡眠中，尤其是浅睡眠阶段，双腿或双臂会出现有规律、刻板的抽动，每20至40秒发作一次，每次持续1至2秒。发作时患者可能会被惊醒，也可能毫无察觉，但会导致睡眠片段化，白天出现困倦、乏力等症状。

需要注意的是，这类障碍常与不宁腿综合征并存。据临床统计，约80%的不宁腿综合征患者会伴随周期性肢体运动。如果每周发作三次及以上，持续超过一个月，建议及时到睡眠医学科就诊排查。此外，惊醒时伴随明显的躯体不适，比如出现胸闷、胸痛、心慌、气短，或者盗汗、口干、肢体麻木、疼痛等症状，可能是睡眠相关运动障碍合并心血管疾病、内分泌疾病等疾病的信号，需要同时排查相关疾病，确保得到全面、针对性的治疗。

**不宁腿综合征**：多见于中老年人，女性发病率高于男性。其核心症状是睡前或睡眠中，双腿出现难以忍受的不适感，比如麻木、蚁走感、烧灼感、酸胀感，让人忍不住想活动双腿。活动



后不适感会暂时缓解，但停止活动后又再次出现，严重影响入睡和睡眠维持。

特别提醒大家，很多人把上述症状误认为是缺钙引起的腿抽筋。不宁腿综合征的核心是“难以描述的酸麻胀痛感”，必须靠动腿来缓解，且多在安静休息时加重，这与单纯的肌肉痉挛（抽筋）完全不同。大家一定要注意区分，避免延误调理和治疗。

**睡眠相关磨牙症**：这也是临床中常见的一类病例。其表现为睡眠中反复出现磨牙、紧咬牙的动作，可能会发出明显的磨牙声。长此以往会导致牙齿磨损、牙龈损伤、颞下颌关节紊乱等，还可能因磨牙时的肌肉紧张，引发头痛、面部酸痛，同时干扰自身和伴侣

的睡眠。

不少人误认为夜间磨牙是肚子里有寄生虫的表现。现代医学研究发现，成人睡眠磨牙更多与精神压力大、焦虑、咬合关系不良或睡眠呼吸暂停等有关，而非寄生虫感染。

**快速眼动期睡眠行为障碍**：多见于中老年男性，也是需要重点提醒大家警惕的一种类型。这类患者在快速眼动睡眠期（也就是我们常说的做梦阶段），会将梦境中的内容付诸行动，比如大喊大叫、挥拳踢腿、奔跑、跳跃，甚至坠床、伤人，发作时患者本人通常没有记忆，醒来后也没有明显不适，但长期发作可能会进展为帕金森病、路易体痴呆等神经系统疾病，因此一旦发现，务必及时就医。

### 安睡好眠试试这些方法

确诊睡眠相关运动障碍也无需过度焦虑，推荐以下几种科学有效的安眠、助眠方式，简单易操作，对缓解轻度症状、改善睡眠质量效果显著。

**守住睡眠“黄金时间”**：建议大家固定每天的人睡时间和起床时间，避免熬夜和睡懒觉，让大脑形成固定的“睡眠节律”，减少神经细胞的紊乱，从而降低肢体异动和惊醒的频率。

特别提醒大家，成年人每天应保证7至8小时睡眠，入睡时间最好不晚于23时；老年人可适当缩短时间，但也应保证6至7小时睡眠。

**睡前给身体发“放松信号”**：睡前1小时的状态，直接影响入睡质量和夜间肢体异动的发生率。建议睡前1小时远离手机、电脑等电子产品，避免强光刺激；可尝试温水泡脚、听舒缓音

乐，缓解精神紧张和身体疲劳；同时注意睡前不要大量进食、喝浓茶、咖啡、酒精，也不要进行剧烈运动。

最新研究表明，睡前4小时内进行高强度运动，会延迟入睡时间，加重睡眠紊乱，建议运动时间安排在睡前6小时以上，轻度柔韧性运动可在睡前1小时进行，既能放松身体，又不会干扰睡眠。

**打造“安睡空间”**：睡眠环境以安静、黑暗、凉爽为宜，温度控制在18℃至22℃；选择软硬适中的床垫和高度合适的枕头，避免睡姿不当（如趴着睡）压迫身体；如果有磨牙、肢体抽动等情况，可在医生指导下使用磨牙垫、睡眠约束带等辅助工具，减少对睡眠的干扰。

**调节饮食和情绪改善症状**：日常多吃富含铁、B族维生素的食物，如瘦

肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等，因为缺铁是导致不宁腿综合征、周期性肢体运动障碍的重要诱因之一，尤其对女性患者和中老年患者，补充铁元素尤为重要；同时，要学会调节情绪，通过运动、冥想、与人沟通等方式，释放焦虑和压力，避免长期处于紧张、抑郁状态——情绪紊乱会直接影响睡眠质量，加重睡眠相关运动障碍的症状。

对于睡眠相关运动障碍中重度患者，一定要在医生指导下进行药物治疗，切勿自行买药服用。比如不宁腿综合征患者，可在医生指导下补充铁剂或服用针对性药物，但要注意避免长期使用多巴胺激动剂；同时，可配合认知行为治疗、睡眠卫生教育等，帮助建立正确的睡眠认知，逐步改善睡眠状况。  
钟艳宇

有这样一群独特的孩子，他们能听见声音，却常常对呼唤毫无反应；他们能看见世界，却仿佛隔着一层无形的屏障；并非不会说话，却难以用语言表达内心。他们是“来自星星的孩子”，也就是孤独症患者。

### 什么是孤独症

孤独症谱系障碍(ASD)简称孤独症，是一组以社交沟通障碍、兴趣或活动范围狭窄以及重复刻板行为为主要特征的神经发育性障碍。孤独症尚无药物可以治疗，多数孤独症患者预后不良，成年后往往不具备独立生活、学习和工作能力，需要家庭和社区的长期支持。有一小部分孤独症患者在演奏、绘画、记忆或计算等某一方面表现出超乎常人的能力。

### 如何早期发现孤独症

尽管目前还没有能够完全治愈孤独症的药物，但越来越多研究发现，早期发现、早期行为干预和教育可显著改善孤独症患儿的不良预后，家中提供良好支持，孤独症患者可获得部分生活自理和自我照顾能力。因此对于孤独症儿童的早期识别非常重要，孤独症儿童通常从生命早期就会表现出一些异常迹象。如果家长发现以下情况，应该及时寻求专业帮助：

- 6个月龄前：很少或没有灿烂的笑容或其他温暖、快乐和可爱的表情。
- 6至9个月龄：很少或没有对声音、微笑或其他面部表情的分享和反馈。
- 9至12个月龄：很少或没有牙牙学语；很少或根本没有指向、显示、达到的手势或挥手等表达或反馈；对叫其名字几乎没有反应。
- 12至16个月龄：不能说出一个完整的单词。
- 16至18个月龄：不会玩“过家家”游戏或不会模仿。
- 18至24个月龄：不会说两个单词的短语。
- 在任何一个年龄段语言技能或社交技能倒退。

### 如何帮助孤独症儿童

孤独症的孩子会给整个家庭带来经济压力和精神负担，父母需要照顾好自己和身体和情绪，尽可能多地了解孤独症。下列做法会对孤独症儿童有所帮助：

- 为他/她建立规律的日常作息，尽可能降低背景噪声。
- 呼唤孩子的名字，让他/她知道你在和他/她说话，给孩子更长的时间来理解你说的话。
- 说话要简单、缓慢、清晰，可用一些简单的手势或图片来配合你所说的内容，便于他/她理解。
- 通过角色扮演、模仿游戏等方式，让孩子在安全的环境中练习与他人交往的技能。
- 鼓励、陪伴孩子参与一些有趣的户外活动或运动项目，如游泳、跳舞等。
- 如果可能，让孩子进入普通学校，尽管他们在学业、情绪管理和人际关系方面需要额外的帮助，同时要关注孩子在学校里是否受到欺凌。
- 如果无法进入普通学校，也可以进入适于孤独症儿童的特殊学校。
- 与其他患有孤独症孩子的父母建立联系，加入孤独症的在线论坛或参加支持团体，与其他家长交流经验，共同寻找解决方案。

孤独症儿童的成长之路充满挑战，但是通过早期干预、良好的沟通环境、社交技能训练、合理的饮食和运动、规律的作息以及专业的支持，能够帮助孤独症儿童更好地适应社会，提升他们的生活质量。  
高欣

## 孩子有这几种迹象，家长要警惕

