

睡梦中突然一抽惊醒 难道是身体在报警?

“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”,也有人认为只是劳累后的正常反应。据世界睡眠学会(WFSRS)统计,全球约1/3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群中更为常见。

近日,北京大学人民医院睡眠医学科主任、主任医师韩芳为大家解码“睡眠相关运动障碍”的真相,搞清正常身体反应与疾病信号的区别,踏踏实实睡个好觉。

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。先明确告诉大家:偶尔一次的睡眠中肢体抽动、突然惊醒,并非身体“求救”,大多是正常的生理现象,无需过度焦虑。

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、轻微的抽动,进而引发惊醒。

结合临床观察,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,或者睡前大量饮用咖啡、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,并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,就说明可能是疾病的高危预警信

号,甚至可能是严重疾病的前驱表现,一定要及时就医,切勿拖延。

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,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,比如惊醒时出现胸闷、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、内分泌疾病等基础疾病的信号,需要同时排查相关疾病,避免漏诊,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:这也是临床中经常接诊的一类病例。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,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。

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、路易小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”:规律作息是守护睡眠健康的核心,也是预防和缓解睡眠相关运动障碍的基础。建议大家固定每天的入睡时间和起床时间,即使是周末、节假日也不例外,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点;老年人可适当缩短,但也应保证6至7小时睡眠。

睡前给身体“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;可以尝试温水泡脚、听舒缓音乐、阅读纸质书,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℃,这一温度范围最适合人体入睡;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、维生素B族的食物,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(最新指南已明确不推荐此类药物长期使用,以防出现增效风险);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。

来源:北京青年报