



扫码阅读

睡眠异常与这些疾病相关

■ 周佳瑾 吕云辉（云南省第一人民医院睡眠医学中心）

人的一生中有 1/3 的时间用于睡眠，但不少人却低估了睡眠的重要性，认为可以通过牺牲睡眠来完成更多工作，这种想法是不可取的。睡眠是一种不可或缺的生理过程，对健康至关重要，良好的睡眠不仅有益身心健康，还可以优化身体的各项生理功能，而睡眠缺乏会导致患上严重疾病，甚至危及生命。

◆ 影响睡眠的疾病因素有哪些

睡眠障碍是影响人类健康最常见的问题之一，但大众对睡眠相关知识的认知存在明显的不足和误区，导致很多睡眠问题未能得到及时诊治。其实，影响睡眠的因素有很多，如心理因素、环境因素、年龄因素、疾病因素等，长期失眠一定要就医，尽可能排查是否是以下疾病所致：

1. 膀胱过度活动症或前列腺增生：膀胱过度活动症患者、前列腺增生患者常常因夜间起床排尿，从而影响了睡眠的连续性。
2. 胃食管反流：由胃酸反流引起的烧灼痛，会导致夜间醒来。
3. 疼痛：如果患有慢性疼痛，如关节炎、癌症或头痛，可能会出现难以入睡现象。
4. 哮喘：哮喘是呼吸道的炎症反应，晚上症状更明显，可能半夜醒来。
5. 纤维肌痛症：纤维肌痛症患者会有慢性疼痛症状，经常难以入睡，甚至在睡了一整夜之后也会感到疲劳。
6. 心力衰竭：如果患有充血性心力衰竭，患睡眠障碍的风险会增加。
7. 中枢性睡眠呼吸暂停：中枢性睡眠呼吸暂停患者在睡觉时，会间歇性停止呼吸，上气不接

下气地醒过来，早上容易出现头痛。

8. 帕金森病：帕金森患者经常有睡眠问题，可能难以入睡和（或）难以维持睡眠，或者在晚上有无意识的动作。

9. 慢性肾病：慢性肾病会引起疼痛或焦虑，导致入睡困难和（或）难以维持睡眠。慢性肾病患者可能会缺铁，这易导致不宁腿综合征。

10. 阻塞性睡眠呼吸暂停：睡觉时，阻塞性睡眠呼吸暂停患者的气道部分或全部塌陷，空气无法进入肺部，导致缺氧。这时大脑会提醒重新呼吸，导致易醒。而晚上频繁醒来会导致白天过度嗜睡，间歇性缺氧和频繁醒来会对健康产生负面影响。

◆ 女性更易出现睡眠问题

以上是大众失眠的常见疾病原因，而女性比男性更易出现睡眠问题。

首先，女性可能会在月经前或月经期间出现睡眠问题，不宁腿综合征在这时段更为常见，有些女性可能因为痛经而失眠。此时记住以下方法：限制咖啡因摄入可改善经期失眠，低盐饮食可缓解腹胀，少食多餐可缓解饥饿感。

其次，怀孕期间许多女性的睡眠模式发生变化，特别是在怀孕前 3 个月比平时更容易失眠。此时的怀孕女性注意以下几点：减少辛辣食物及咖啡因的摄入，睡觉时抬高体位及服用抑酸剂防止胃灼热，控制夜间液体摄入以减少夜尿，侧卧位改善腰背部的疼痛和不适。

再次，在更年期和更年期过后，许多女性会出现睡眠困难，荷尔蒙分泌的变化会让女性晚上更难入睡，激素的变化也会增加女性患（转下页）