

专家解惑

# 早醒也是一种睡眠障碍吗?

## 医生提醒:尽可能准时入睡,白天适当增加阳光照射

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是公认的三大健康标准,常常被睡眠问题困扰的人,对身心健康造成的负面影响往往是多方面的。近日,话题#总是早醒其实是一种睡眠障碍#引起了不少网友的关注。江苏省第二中医院脑病科副主任中医师李传游在接受记者采访时表示,如果醒来的时间比正常生物钟提早了1小时~2小时,就可以称之为早醒,当早醒影响到了白天生活、工作的精神状态,多可考虑为睡眠障碍。

一般来说,大部分人的生物钟会随着年龄的增长而发生变化,中老年人的生物节律逐渐提前,也就意味着会更早地醒来,但这并不能代表一定存在睡眠问题。

李传游解释,如果醒来之后情绪、工作、生活等都没有受到影响,那种早醒也就是客观存在的一种规律。“包括午觉在内,成年人每天睡到7小时~9小时,65岁以上的老年人每天睡到7小时~8小时,就可以了。”

一整夜的睡眠通常包括3个~5个睡眠周期,每个周期由浅睡眠、深睡眠和快速眼动睡眠3个阶段组成。

“深睡眠阶段身体可以得到充分的休息,应该占到整个睡眠时长的20%~25%,对恢复体力、增强免疫力等很重要;浅睡眠主要起到过渡作用,让人在睡眠中平稳切换状态,睡眠时长应占到50%~60%。成年人每

晚会经历4次~5次快速眼动睡眠阶段,每次持续时间通常在10分钟~60分钟不等,总共占睡眠时间的20%~25%左右,这个阶段与做梦密切相关,对记忆巩固、情绪调节等也有着重要作用。”李传游说。

好的睡眠是身心健康的守护者,而不好的睡眠则是身体状况的监测器。睡眠障碍的表现有很多,除了早醒之外,还有入睡困难(从上床到入睡时间超过30分钟)、睡眠时间短、易醒(整夜觉醒次数超过2次)、醒后不解乏等。

前两天,市民景先生就在妻子的陪同下来到了李传游的门诊,他因为晚上睡不着,睡着了又特别容易醒而导致整个人的精神状态大不如从前,性格也变得有点暴躁不安。经详细询问病史,做了夜间多导睡眠监测后发现,景先生患有重

度睡眠呼吸暂停症,在整个睡眠过程中,出现了多次短暂的呼吸停顿,这些停顿导致了血氧水平下降和大脑的觉醒,难以获得深度睡眠而频繁醒来。

“很多人会觉得这种呼吸暂停就是普通的打鼾,会忽视治疗,但它其实是‘阻塞性睡眠呼吸暂停’,睡眠时会反复上气道全部阻塞(呼吸暂停)或部分阻塞,并伴有鼾声和日间嗜睡的情况。”李传游提醒,任何睡眠障碍都应该及时发现并就医评估诊断,以获得科学的治疗。“在日常生活中,建议营造安静舒适的睡眠环境,尽量准时入睡,白天适当增加阳光照射,有利于天然褪黑素的积累。更重要的是,当感觉睡眠有问题,不要自行滥用助眠药物,用药前应咨询专业医生。”

据《扬子晚报》

科普时间

## 新研究显示 全球变暖与近20年最严重气象灾难有关联

新华社北京11月4日电 国际科研机构“世界天气归因联盟”发布的一项新研究显示,2004年以来全球最严重的10次气象灾害都与全球变暖存在关联,这凸显了针对全球最脆弱人群制定气候适应政策的必要性。

据“世界天气归因联盟”近日发布的新闻公报,这项新研究显示,自2004年以来最严重的10次天气灾害包括3次热带气旋、4次热浪、2次洪水和1次干旱,总共造成至少57万人死亡。

全球官方记录中最致命的单一气象灾害事件是2011年发生在索马里的干旱,造成至少25.8万人死亡。新研究显示全球变暖加剧了干旱,降雨模式被打乱,气温升高,这使得土壤中水分蒸发增加。

2008年,“纳尔吉斯”强热带气旋重创缅甸南部,造成超过13.8万人死亡。新研究发现,全球变暖使气旋的风速增加了18%,而较高的海洋温度又增加了气旋带来的降雨量。

2023年发生在欧洲的热浪导致超过3.7万人死亡。新研究显示,如果没有全球变暖,西地中海一些区域性气温峰值不可能出现;而由于全球变暖,南欧出现一些区域性气温峰值的可能性增加了1000倍。

## 你被草划伤过手吗? 2.5亿年前的植物就有了这个能力

新华社昆明11月5日电(记者岳冉冉)不少人都有被草划伤的经历,手一旦被某些植物叶片划到,就像被锋利的小刀割到一样疼痛。近日古生物学家通过研究发现,2.5亿年前的植物已经具有了这种名为“硅生物矿化”的能力。

云南大学古生物研究院研究员冯卓介绍,自然界中,卷柏、木贼、禾本科、莎草科及一些蕨类植物都具有很强的“硅生物矿化”能力,它们在叶片里沉淀了大量微型的“玻璃碴”,这些锋利的“玻璃碴”就是植物矿化作用代谢后的产物——植硅体。有了植硅体,植物叶片的韧性和强度大大增强,抗倒伏、抗病虫能力也会显著提高。

冯卓团队通过形态学、解剖学及原位元素能谱分析等方法,研究了云南曲靖富源地区出土的距今2.5亿年的卷柏化石。

卷柏化石以角质层的方式保存,在传统研究中,为了加快实验进度,角质层保存类型的化石多是通过高浓度的强酸、强碱等试剂处理后进行研究。但由于二氧化硅极易溶于氢氟酸,所以这种传统方法无法获得原位保存的植硅体标本。在研究过程中,团队创新性地使用盐酸浸泡样品,并采取对样品进行加热处理的方法研究,虽然实验周期较长,但却获得了完整的原位保存的植硅体标本。

该项成果已于近日发表在学术期刊《国家科学评论》上。

## 为何一洗澡就手脚发软、口唇青紫?

### 专家解读:患上“反射性癫痫”,强光、生理期都可能“触发”

据报道,近日潮汕地区一男孩因“惧怕”洗澡、洗澡时出现口唇青紫等症状就医,被确诊为洗澡反射性癫痫。洗澡还会触发疾病?南京市第一医院神经内科医学博士李亦涵在接受记者采访时介绍,反射性癫痫是癫痫的一种,占有癫痫的1%左右。其诱因复杂,不仅是洗澡,打麻将、女性月经期都可能是诱发因素。

这名潮汕男孩华仔从五岁开始,在洗澡时会经常出现严重无神、口唇青紫、手脚发软的情况。经检查和专家会诊,确认华仔患上的是一种特殊类型的癫痫发作“沐浴反射性癫痫”。

“反射性癫痫顾名思义一般都是有外部刺激诱发的癫痫,是我们平时说的‘羊癫疯’中的一种,普通的癫痫可能没有任何刺激就会发作,甚至发生在夜间睡眠期间。”南京市第一医院神经内科医学博士李亦涵告诉记者,相关文献表明,反射性癫痫的发病率大概只占有癫痫的1%左右。

导致反射性癫痫的原因包括特异性刺激因素和非特异性刺激因素两大类。特异性刺激因素主要包括视觉因素、体感刺激因素、听觉因素以及各种高级活动因素。比如强光、汽车的鸣笛声、一些躯体感觉刺激如刷牙、洗澡等都可能成为触发症状的因素。

值得一提的是,某些高级活动也有可能诱发反射性癫痫,比如说打麻将、看书写字、玩游戏等。记者搜索发现,2023年长沙一医院就曾接诊过2例“麻将性癫痫”患者。专家表示,患者在长时间打麻将时,由于精神过于集中及紧张,加之棋牌室内人多、空气不流通、疲劳、寒冷、闷热等环境刺激,会通过迷走神经反射,引起短暂的血管扩张、回心血量减少、血压下降导致脑供血不足,同时大脑皮质兴奋性异常增高,从而诱发癫痫发作。

而非特异性刺激因素则指的是生理因素或环境因素的影响,比如说女性可能在月经期、妊娠期发作频繁,或者睡眠不足、喝酒等。“有些儿童在睡眠期间会出现癫痫发作,这就代表可能跟他的觉醒周期有关。”

大多数人都对癫痫这种疾病不陌生。专家指出,癫痫的病因主要是

大脑神经元异常同步化放电,有些病人能找到明确的癫痫病因,但另外有50%的癫痫病人找不到原因,或是目前的检测手段难以查明,只是可能通过某些形式诱发疾病发作。“比如我们研究过的儿童失神癫痫,就是一种很容易通过某些刺激诱发的癫痫综合征。”李亦涵解释,在诊断儿童失神癫痫时专家们通常会拿一个风车让小朋友吹,吹的过程中,有的孩子在过度换气后会出现突然的手上运动停止、发呆等症状,“这就是一种典型的因过度换气诱发的癫痫发作。”

李亦涵表示:“癫痫的治疗原则是一样的,一要尽可能地寻找癫痫的病因对因治疗,二要根据癫痫发作的类型以及癫痫综合征合理地选择抗癫痫发作药物,对于反射性癫痫要尽量去避免诱发因素。”

据《扬子晚报》