

夜晚睡觉身体出现这些异常 小心是疾病预警

记者 刘威

对于很多人来说,睡觉是生活中最惬意的一件事。一个好的睡眠,能让人精神抖擞、心情舒畅。但是有的人在晚间睡觉时,身体却发出一些异常信号:有人常常冒汗,有人牙齿发出吱吱声音,有人夜间突然咳嗽不止……如果你夜里睡觉时经常出现以下这些情况,很可能暗示身体出问题了,一定要重视起来。

1 夜晚睡觉大汗淋漓 可能是“盗汗”

有些人入睡后,胸部、背部、大腿等地方会出汗,并且出汗量较多,常把衣物、被褥湿透。“晚上睡着后出汗,而白天醒来汗止,中医称‘盗汗’,这类人群还常有失眠、手脚心热、心烦、两颊潮红、口咽干燥等特点。”银川市中医医院针灸科副主任医师张秀英介绍。盗汗的人群,大部分是阴虚,但也有一部分人是阳虚。阴虚人群,可选百合、雪梨等滋阴食物进行调理,饮食要减少羊肉等热性食物。

另外,晚上睡觉时盗汗也可能是一些疾病的症状,比如甲亢等内分泌疾病。由于内分泌系统较为复杂,所以遇到不明原因的盗汗,需先检查一下甲状腺激素、血压、心率等。处于更年期的女性由于内分泌失调,也会引起女性在晚上睡觉时大量出汗。这种由更年期综合征引起的女性夜间盗汗现象,建议在医生的指导下进行治疗。



本版图片均为资料图片



2 夜里突然咳醒,竟是胃在“捣鬼”

市民刘女士最近有个烦心事,每天半夜都咳醒,白天嗓子也很不舒服,反复清嗓。本来以为是咽炎发作,可是抗生素、止咳药吃了一个多月,效果却不好。来到医院才知道,原来是“反流性咽喉炎”在捣乱,也就是胃食管反流。

“胃食管反流的典型症状是泛酸和烧心。”自治区人民医院消化内科主任医师于晓兵提醒,并非所有胃食管反流都有这两个典型症状。胃食管反流的不典型表现还包括食管外的表现,如慢性咳嗽、咽喉不适、

咽部异物感、声嘶、鼻炎等。

有四类人特别容易被胃食管反流盯上,包括中老年人、肥胖者、吸烟饮酒者、长期精神压力大的人。经常饱餐、爱吃宵夜、烟酒不离手,常吃高蛋白、高脂肪食物,都可能引发胃食管反流。

轻度胃食管反流患者首先应调整生活方式,避免食用高脂食物、巧克力、咖啡、浓茶、洋葱、大蒜、姜醋等促进反流、刺激食管黏膜的食物。建议每餐吃到七分饱,吃完饭别立刻躺下,睡前2小时内不宜进食。

3 晚上睡觉胡喊乱叫,可能是帕金森病作祟

70岁的丁阿姨近半年来总是无精打采的,经常晚上失眠。丁阿姨的老伴还发现,丁阿姨晚上睡觉时还会胡喊乱叫,有时甚至拳打脚踢。近日,丁阿姨的女儿带她到医院就诊。万万没想到,经过综合诊断,丁阿姨患了帕金森病。

“听说帕金森病人会手抖。老人只是失眠、白天没精神,也不手抖,怎么会是帕金森病呢?”听到医生给出的诊断结果,丁阿姨的女儿很疑虑。对此,银川市中医医院脑病门诊主任医师宋秀娟解释说,一说到帕金森病,大家首先想到的

是手抖、步履蹒跚等症状,却容易忽视该病早期出现的“非运动症状”。“临床上发现,很多最终被诊断为帕金森病的患者,早在震颤、僵直、行动迟缓等运动症状之前,其实已经有一些隐秘的‘非运动症状’出现了,包括幻觉、幻听、抑郁、焦虑、睡眠中异常行为、记忆力减退等,但这些非运动症状常被忽视,甚至易被误诊为脑萎缩、抑郁症等其他疾病。”

“帕金森病一旦确诊就应开始治疗,早期治疗不仅可以改善症状,提高生活质量,还可以延缓病程。”宋秀娟主任提醒。

4 经常睡觉流口水 需辨明病因治疗

成人睡觉时偶尔流口水可能是睡觉姿势不当引起的,如趴在桌子上睡。如果长期睡觉流口水,还需注意可能是疾病所致。

“当出现某些口腔疾病,如口腔溃疡、龋齿、牙周炎,会刺激唾液腺分泌过量唾液,容易导致睡觉时流口水,口水往往还伴有臭味。”银川市口腔医院副院长王晓飞介绍。发现牙龈肿胀、刷牙出血、牙齿松动等,都是牙周病的信号,建议及早到医院就诊。在治疗口腔疾病的同时,还要养成良好的口腔清洁习惯,早晚刷牙、清洁舌苔、定期洗牙。

有些鼻炎患者,入睡后鼻子无法通气,就会不自觉地用口代替鼻呼吸,嘴巴敞开,也就更容易流口水了。出现鼻症状,建议尽早治疗,平时也可以用洗鼻器清洗鼻腔,辅助改善症状。另外,老年人中风、面瘫、肌肉弹性下降,都可能会控制不住流口水。

5 晚上睡觉长期磨牙 小心牙釉质受损

在寂静的黑夜里,有两个声音最让人头疼,一个是打呼噜,另一个是“嘎吱嘎吱”的磨牙声。那么,夜磨牙,是因为白天太累了?

“6岁至13岁属于换牙期,在换牙阶段,为了适应上下牙齿的磨合,可能会出现磨牙现象,这是正常的。但是,过了换牙期的成人,如果还频繁出现夜磨牙现象,就要引起注意了。”王晓飞分析,引起成人磨牙症的原因很多,“精神心理因素可能引发成人夜间磨牙,比如白天过于紧张可能增加晚上睡觉磨牙的几率。另外,如果牙齿咬合关系不协调,比如缺牙、牙齿过长、习惯单侧咀嚼、牙齿不齐等,晚上睡觉时会下意识地想要调整到正常位置,就会产生磨牙。”

睡觉时磨牙,不仅是夜晚的噪音,时间长了还会对牙齿造成伤害。比如磨牙时,上下牙来回摩擦,而且持续的时间长,易造成牙齿表层牙釉质的过度磨损,甚至可能引起牙齿破损。另外,成人长期磨牙,不仅会给颌骨和咀嚼肌带来酸痛感,严重时还可能使口腔关节受损,颞下颌关节弹响等。本来晚上睡觉时应该是全身放松的时间,但不停磨牙的人,牙齿和咀嚼肌还在卖力工作,没得到休息,很可能会引起白天头痛。