

每天睡20小时 15岁女孩患“睡美人病”

专家表示,成年人的睡眠时间一般一天6~8小时,严重超标或不足,都要引起重视,及时查出原因

N海都记者 林宝珍

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。睡眠出问题了,预示着身体也可能出“故障”了。

很多人有失眠经历,其实“嗜睡”也是一种病。不久前,福建省立医院睡眠医学中心就接诊了一名3年来反复嗜睡的15岁女孩,经多项检查测评后被诊断为“睡美人病”。

反复发作嗜睡 女孩被诊断为“睡美人病”

据介绍,15岁的女孩小静(化名)来自外省,因为反复间歇嗜睡,到福建省立医院睡眠医学中心就诊。家人说,在过去的3年里,小静每年出现嗜睡1~2次,每次发作时每天需睡20小时左右,其间可自主醒来进食和上厕所,进食量很少,每餐进食不足一两,但特别想吃之前并不喜欢的东西,有时一两日不进食。

“睡觉时也能被叫醒,醒后精神恍惚,能简短回答问题,多询问就心烦急躁。”小静的家人说,虽然日间嗜睡、精神恍惚,但女孩仍坚持自行走路上学,只是不愿与人交流,在与人交谈过程中总想睡觉。

家人说,小静的症状持

续约1个月后会自行消失。在不发作期间,能正常生活学习。先后发作了5次,症状基本相同,最短的发病1周左右,曾多次就诊当地医院,均未明确诊治,有的诊断为“双相情感障碍”,给予相关药物治疗,反而病情加重,因此小静没有规律服药。

在又一次嗜睡发作后,小静家人慕名带她到福建省立医院睡眠医学中心主任魏世超教授处就诊。睡眠医师经过详细问诊、查体,结合全面的睡眠和情绪评估,以及多导睡眠图(PSG)和日间小睡试验等相关检查结果,考虑小静为“克莱恩-莱文综合征(KLS)”(俗称“睡美人病”)。



杰清漫画

百万人中约1.5例 有患者一觉睡了2个星期

魏世超教授介绍,克莱恩-莱文综合征是一种罕见的以反复发作性嗜睡为特征的疾病,患者可同时伴有认知和行为异常,总体给人以冷漠、疲惫、睡眠明显增加等印象。在两次发作之间拥有正常的警觉性和功能,因此,也称为反复发作性过度嗜睡或周期性过度嗜睡。

“这是一种罕见病,患病率约为每百万人群中

1.5例。”魏教授说,虽然罕见,但世界各地均有报道,英国曾有“一名15岁少女一觉睡了2个星期,错过多次考试和自己的生日庆祝会”的报道,国内也有“西安小伙无法克制地嗜睡,直接睡了10天”的报道。约有81%患者在青春期发病,儿童发病比青少年或成年人发病更频繁,成年期发作嗜睡症状较青春

生也不常遇到,因此克莱恩-莱文综合征常被误诊为抑郁症、双相情感障碍、精神病、癫痫或中毒等。”

明确诊断后,魏世超团队的医生们给小静调整了治疗方案,并嘱咐她发作期间居家休息避免被打搅,因为该病具有一定的遗传易感性,建议她完善基因检测。目前小静仍在随访中,嗜睡等症没再发作,生活学习正常。

提醒

尚无特效治疗 注意监护睡眠情况

魏世超教授说,近年来关于克莱恩-莱文综合征的病因仍未明确,研究多认为,感染是最常见诱因,其他包括饮酒、睡眠不足、异常压力、体力消耗、旅行、头部外伤、吸食大麻等。小静曾有5次过度嗜睡、精神恍惚发作,其间因学业压力较大,密集发作2次。

魏教授还提醒道,迄今为止,还没有针对克莱恩-莱文综合征的特效治疗。大多数“睡美人病”患者在发作间歇期如常人,但疾病突然发生有不可预测性,发病期间可能有不行为等会引起尴尬,甚至引发危险。建议监护患者睡眠情况,让其在舒适安全环境下充分睡眠,避免开车,同时关注患者情绪变化等。

我国有超过3亿人存在睡眠问题,失眠是最常见的表现

世界睡眠日,试着跟失眠“和解”

健康福建
科普先行

福建省卫健委
海峡都市报社 联合出品

睡眠是我们一天里不可或缺的东西,然而据世界卫生组织报道,全球约有27%的人存在睡眠障碍,我国有超过3亿人存在睡眠问题。3月21日是第24个世界睡眠日,主题为“健康睡眠,人人共享”。怎样的睡眠才是健康睡眠,如何保持健康的睡眠?让我们一起来了解。

持续2周以上入睡困难,请及时就医

现如今生活节奏快,许多人在白天忙于工作,晚上才是自己能支配的时间,为了扩充这样的时间,常常熬夜刷视频、追剧等。生活节奏被打乱,破坏了规律的生物钟,这样就容易产生失眠。

失眠本身也是一种疾

病,但并不是一旦睡不着就得了失眠病。若出现以下几种情况,就要注意起来了,您可能患上了睡眠障碍:入睡困难(无法在30分钟内入睡;如果晚上睡不着,且持续2周以上,就说明你存在入睡困难的问

题);易醒(每晚半夜醒来2次以上;每晚夜醒2次以上,且5分钟内都无法再次入睡);白天精神情况(如果醒后的一整天都乏力、头昏、嗜睡等,表明夜间睡眠不佳)。出现以上情况,请及时咨询睡眠专科医生。

想要不失眠,先改变不良习惯

失眠很痛苦,长久失眠容易造成身心损害,所以一旦失眠,就要及时调整生活习惯。

睡前1~2小时尽量不玩手机,晚餐时间尽量不要超过20点,不要过饱。睡前不接触酒精、咖啡、烟

草等影响睡眠的东西,若不睡觉,尽量不要躺床。其次,需要改善睡眠环境。研究表明,人类睡眠时体温比平时低1.5摄氏度,所以外界温度也要同时下降才能维持良好的睡眠,被子不宜太厚和闷

热。另外,午睡时间应控制在半小时内,若过长会影响夜间睡眠。最后,请保持良好心态,多数睡眠障碍都与心理状态不佳相关,若有持续长期的睡眠不良心态,建议专科咨询。

错误的“睡眠认知”,会让你睡得更不好

睡眠认知指的是每个人对于睡眠的观点和看法,以下总结出的几个错误的睡眠认知是每个人都会出现的,改善错误的睡眠认知才能保证健康睡眠。

“我必须每天睡够8h才行?”纠正:世界范围内

对于睡眠时间并没有严格的标准,通常用来判定前一晚睡眠是否良好的标准是第二天是否有充足的精力。

“如果我前一晚没有睡够,第二天要通过午睡来补觉?”纠正:午睡时间过长会影响夜间睡眠,可能加重夜间失眠。

“我躺在床上时间越多,睡觉的时间也越多,第二天我的感觉也会更好?”纠正:清醒时躺在床上时间太长会弱化大脑对“床”和“睡眠”的联系,反而会引起入睡困难。“当

我入睡困难或晚上睡着后醒来难以再入睡时,我应该一直躺在床上,努力入睡?”纠正:睡不着就离床,可以适当做一些其他事情,有睡意再回床睡眠会睡得更好。

“我担心如果我一两晚上没有睡觉,我可能会‘崩溃’。”“如果一晚上没睡好,会影响我第二天的活动?”纠正:仅一两晚的睡眠无伤大雅,造成的担心反而会影响到睡眠。

“临睡前喝酒是解决睡眠问题的好办法?”纠正:喝酒能帮助部分人提早入睡,但会显著增加夜间醒来的频率并引发早醒,反而会影响总睡眠时间。(本文由福建省级机关医院神经内科王思航撰稿)

