

睡觉时经常“一脚踩空” 要当心这种病

夏去秋来,天气变得凉爽起来,晚上终于能睡个好觉了!半夜热醒?不存在了!

可是有很多人有过这样的经历,就是在熟睡的时候突然有“一脚踩空”的感觉,然后惊醒。有的人在有这种感觉的时候正做着梦,而且梦到的就是坠落,或者走路踩空楼梯。

这样的情况经常会出现在发育阶段的青少年儿童身上,医学称为“睡惊症”,这是一种很正常的情况;成年人偶尔睡眠身体抖动,频率很低,一周可能都不到一次,是正常的现象,属于正常生理反应,叫“肌抽跃”。

今天我们就来说说睡眠和肌抽跃。

为什么会出现肌抽跃现象?

人睡觉的时候,身体处于休息状态,高级的大脑神经元自然也不例外。这时,对低级神经中枢的抑制作用相对较弱,而低级神经中枢性增高会导致轻微的电流刺激,让肌肉出现被动收缩。在这种情况下,人自己是感觉不到的,但大脑往往会被“误导”,认为人要从高处掉下去了,这样会有一个本能的反应,瞬间绷紧肌肉获取平衡,身体会剧烈晃动,这样人会觉得突然一脚踩空,而且经常会这样惊醒。

偶尔发生这种情况属于正常的生理现象,但如果几乎每天都有,甚至一个晚上多次出现,并且伴有噩梦体验或者梦游样表现,不仅仅是主观感觉,甚至还能把同床的给踢醒,伴随便秘,或者性格的改变,或者平时生活中手抖动,那就要去医院检查,排除自己有没有睡眠相关疾病。

现,不仅仅是主观感觉,甚至还能把同床的给踢醒,伴随便秘,或者性格的改变,或者平时生活中手抖动,那就要去医院检查,排除自己有没有睡眠相关疾病。

频繁肌抽跃是病吗?

注意,如果是频繁肌抽跃,有可能是“睡眠运动障碍”,具体的则需要进一步检查。目前,对于肌抽跃和睡眠运动障碍,更多的是通过它的严重程度和发作频率,以及可能会在睡眠脑电监测当中发现的异常脑电活动提示,如果发作频繁,程度严重,脑电活动异常,那可能是“睡眠运动障碍”,反之就是正常生理反应的“肌抽跃”。

频繁肌抽跃,有可能预示身体其他健康问题,它可能会导致锥体外系疾病,也就是帕金森和帕金森叠加综合征,其次更罕见的情况就是心血管事件房颤。

出现肌抽跃,可能有些人会无所谓,有些人就会有担心,比如我怎么来减少肌抽跃情况的发生?我是不是需要去医院就医治疗?

偶尔发生肌抽跃,不需要去医院治疗;如果是频繁发生肌抽跃,就要及时就医。

如何减少肌抽跃出现频率?

想减少出现肌抽跃,可以从以下几个方面预防:

1.保持良好的心态,劳逸结合,调整好工作与生活节奏。

2.偶尔出现了肌抽跃现象,不要紧张,因为紧张会增加肌抽跃现象频率。

3.病后体弱,要解除自己“身患重病”的疑虑,以免紧张,引发肌抽跃。

4.适当的体力劳动和体育锻炼,保持良好的身体状态。

5.保持良好的规律睡眠和良好的营养饮食习惯。

如何保证良好的睡眠?

1.保持良好的心理状态,减少自己的压力,可以促进睡眠。

2.中午以后减少或者避免喝茶或者咖啡,晚餐避免饮酒。晚上睡前不要喝大量的水或者牛奶,以免夜间起夜影响睡眠质量,建议睡前几分钟喝一大口润润就行。

3.晚餐清淡饮食。减少吃油腻、辛辣的食物。此外,柑橘类水果和碳酸饮料会导致一些人消化不良,肠胃反酸影响睡眠。可以吃一些无糖、易消化的零食,以避免干扰睡眠。

4.睡前减少蓝光照射的时间。睡前半小时到一小时就要停止工作,也尽量减少看手机、电脑等屏幕的时间。在睡前可以把手机放在不那么容易拿到的地方,这样就不会



总想着去拿手机。

5.正常成年人可以保持右侧睡姿。有身体疾病建议就医,请医生根据疾病情况调整睡姿。

6.养成规律的作息习惯。每天尽量在同一时间上床和起床。睡前可以进行一些放松活动,如洗个热水澡,看看书等,这样躺下之后可以更快地进入睡眠状态。

7.优化卧室环境。尽量保证温度适中,舒适而且安静。床垫和枕头都要让人感到舒适,同时尽量避免任何人造光。人造光会“欺骗”生物钟,让人体认为当前是白天而不是黑夜,从而难以入睡。如果实在是没法保证,那么可以尝试使用眼罩。

当出现睡眠障碍且无法自行缓解时,要及时去医院就医。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正 专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治
*成人小孩牙齿保健
*补牙拔牙
*根管治疗
*牙冠牙桥
*各类假牙
*牙科急诊
特点
*全新设备
*严格消毒
*精心诊治
*自费优惠
*接受多种保险
*免费咨询
443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
●定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●纽约州立大学研究生
●国家卫生总署 Fellow
●国家康复医院住院医生
●宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治
*脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○子宫内腺清除术:根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀
○松弛阴道收紧术,改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
●微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
●妇科泌尿:治疗尿失禁,及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
○妇科年检,各种妇科疑难病症
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治
*乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费,全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850
3-115

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
*美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
*哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
*天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治
*忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)
3-022