

睡不好睡太多有可能是病

——新民科学咖啡馆之睡眠有讲究(上篇)



今天国际睡眠日，昨夜你的睡眠质量如何？睡眠占据了人们生命中约三分之一的时间，睡不着、睡不好或睡太多都是一种困扰，而且还可能已患了病。昨晚，第 137 期新民科学咖啡馆走进闸北区共和新路社区，睡眠和心理专家提醒市民，不要忽视失眠以外的睡眠问题——日间过度思睡、梦中“手舞足蹈”、躺下后躯体不适，都属于睡眠病。

本期新民科学咖啡馆由市科协和本报主办，由闸北区科普工作联席会议办公室和《上海医药》杂志社协办。

白天嗜睡可能是病

【案例】20 岁的小王日间嗜睡已有 10 年多，多次因犯病发生交通事故。他 10 岁前后开始老是犯困，白天和小伙伴玩耍时常不由自主地睡着，初中毕业后就无法继续学业，进入工厂上班后时常在工作中睡着，甚至骑车上班也会睡着。

【诊断】复旦大学附属华山医院神经内科医生、主要负责复旦大学睡眠障碍诊治中心工作的于欢博士说：“日间过度思睡是一种发作性

睡病，通常出现日间思睡、睡瘫以及入睡期和醒转期出现幻觉等主要症状，65%—70% 的患者还会发生猝倒。”于欢说，像小王这样发病多年后才看病的患者不在少数。日间嗜睡患者以男性见多，通常在儿童或青少年就犯病，有遗传倾向。预计上海约有 6650 名到 3.42 万名患者，但就诊率却很低，华山医院开设睡眠门诊 2 年多来仅收治了 50 余名患者。

不过，也不必因为白天老打瞌睡就担心自己患上了睡病。于欢指出，发作性睡病是在夜间睡眠充足前提下的日间思睡，和晚上觉引起的白天犯困是两码事。

警惕梦中“手舞足蹈”

【案例】老教授白天温文尔雅，但一进入梦乡，就“手舞足蹈”，又喊又叫。

【诊断】千万不要小瞧梦中的“手舞足蹈”，很有可能就是一种名为“REM 睡眠期（即睡眠的第 4 期——快速眼动睡眠期）行为障碍”的病（简称“RBD”），它可能就是帕金森或老年痴呆症的前兆。

于欢说，RBD 高发于 50 岁以后的中老年男性，男性的发病率是女性的 4 倍。“发病时，症状非常隐匿，伴随着嗅觉失常或便秘，但随着夜晚发

作频率和严重程度不断增加，容易造成自伤或他伤。通常，患者只要入睡就会进入一些激烈、惊险的梦境，并根据内容出现喊叫、剧烈的躯体动作等。”但一旦患上这种疾病，一定要及早诊治，否则 33%~67% 的患者会在 5 到 12 年后患帕金森病。

“坐立不安”影响睡眠

【案例】50 多岁的王女士失眠已近 10 年，每晚她都辗转难眠，总觉得有蚂蚁在腿里钻，不得不起身踱步或蹦跳几下缓解症状，可重新

躺下后，腿部的不适感又会出现。如此反复起身、睡下，不仅睡眠质量每况愈下，老伴也苦不堪言。

【诊断】导致王女士失眠的“元凶”便是不宁腿综合征，它是一种神经系统感觉运动性疾病，主要发生在下肢。患者会觉得有烧灼感、蚁行、过电感或者牵张感。“不蹦几下就不舒服，安静状态症状又悄然出现。因此，会影响夜晚睡眠。”于欢说，这种睡病虽然目前还未找到确切的发病原因，但可通过药物治疗控制。 本报记者 马丹 董纯蕾

[相关链接] 测测你有没有嗜睡病	
Epworth 成人嗜睡量表	PDSS 儿童嗜睡量表
坐着看书时 ()	你白天上课时打瞌睡吗? ()
看电视时 ()	你做作业时会打瞌睡吗? ()
在公众场所坐着不动 ()	一天大多数时间里觉得自己困吗? ()
连续坐车 1 小时以上 ()	你白天容易感到疲惫和发脾气吗? ()
下午躺下休息 ()	你早上起床常感到困难吗? ()
坐着与别人谈话 ()	起床后你常想回到床上吗? ()
午餐后(没喝酒)安静坐着 ()	你早上需要别人帮忙叫醒你吗? ()
遇到堵车时停车数分钟 ()	你经常感到自己需要过多睡眠吗? ()
每项按 0、1、2、3 分打分，分别代表从不(打瞌睡)、轻度可能(打瞌睡)、中度可能(打瞌睡)和很可能(打瞌睡)。	
成人和不满 18 岁的青少年儿童可分别对照 Epworth 嗜睡量表和 PDSS 嗜睡量表给自己评个分，大于 10 分提示你有过度嗜睡的问题，可能需要去医院就诊了。	

本报讯（记者 陆梓华）去年底，本报曾经报道本市将在 10 个区（县）各建 1 所学生体质健康监测中心，方便学生在家附近开展运动。记者昨日从市教委获悉，“建设 10

十区县今年将建成学生体质监测中心

所学生体质健康监测中心”已被纳入今年市政府实事项目，10 个中心将于年底前投入运行。

根据计划，这 10 个区县为徐汇、长宁、杨浦、浦东、闵行、宝山、金山、嘉定、奉贤、崇明。这些监测中心将配

备专用测试教室 2 间，综合测试室 1 间，200 米以上的环形跑道一条，篮球场、足球场若干，并配备标准化监测设备和专业测试人员，将为学生提供常态化的体质监测、评估、指导等。

上海市经济管理学校

升学就业双通道 素质技能双具备

www.sems.cn

光明

【只在药房有售】
活动仅限上海地区

222
3.21世界睡眠日
关注您的睡眠了吗?

2 Challenge
周舒睡大挑战

行动起来,健康从舒睡开始!

即日起去各大药房购买光明舒睡奶产品,每天一盒(250ml)连续 2 周饮用。
如饮用不满意,可立即拨打舒睡热线 4006-707-000 预约。
成功预约后需凭 12 个小包装条形码、本人身份证原件及药房收银小票。
到指定牛奶商超直营店 换取指定光明牛奶奶类产品一箱(每箱 12 包,口味随机),
活动截止至 2012 年 4 月 30 日。

舒睡奶萃取
“舒睡成份”

来自光明生态奶牛社区的优质奶源,口味香醇

先进的低温杀菌技术,保留更多营养成分

不添加任何助眠药物成分

比光明普通牛奶含有更多

“棒球小子”
比身手

上海尚德实验学校田径场近日成了申城棒球小子们一展身手的竞技天地,2012 年全国青少年棒球发展计划上海赛区联赛在这里拉开帷幕,上海共有 23 所学校加入到这一棒球推广项目中来。图为竞技场上棒球小子个个身手不凡
肖健 摄影报道

申城打造“吴方言文化研究中心”

2015 年基本完成上海方言有声数据库建设

本报讯（记者 陆梓华）本市将努力打造成为“吴方言文化研究中心”，并于 2015 年基本完成上海方言有声数据库建设。这是从昨日召开的上海市语言文字工作委员会 2012 年全委会上传出的信息。

会上公布了《上海市中长期语言文字事业改革和发展纲要（2011—2020 年）》（征求意见稿），透露本市将加快推进上海方言有声数据库建设，分批完成语音采集和整理、

加工工作，至 2015 年基本建成。依托上海话有声数据库和方言文化信息数据库，本市将利用网络和现有博物馆资源，保护与展示上海方言文化，逐步建设吴方言展示基地。

同时，本市还将依托相关高校和研究机构开展上海方言研究，支持相关专业学科建设和人才队伍建设，加大对上海话的功能价值、发展趋势、对国家通用语言的贡献度以及与其他语言关系的研究力度。

上海将推出“实用汉语能力测试”

2015 年前推出 面向在沪外籍人士

本报讯（记者 陆梓华）为促进汉语国际教育，本市将推出面向在沪非汉语人群的“实用汉语能力测试”。

根据昨日公布的《上海市中长期语言文字事业改革和发展纲要（2011—2020 年）》（征求意见稿），这一测试将于 2015 年前推出，旨在为在沪外籍人士提供一个学习汉语、检测汉语能力水平的新平台。同时，本市

还将集合优质教育资源，建设 1—2 个上海国际汉语培训基地，为外国汉语教师提供高质量的汉语和教学培训。本市还将建立 10 个市级国际汉语推广基地，为外籍人员子女学校的汉语教师提供汉语和教学培训。各区县也将建立“汉语教育中心”，加强基础教育阶段外国学生的汉语学习，为其融入本地中小学打下汉语基础。

科普寻宝周末「收官」

市民登录新民网签到可获赠门票

本报讯（记者 马亚宁）“网上签到送门票，现场寻宝夺金条！”一场网上网下互动的“上海滩”科普寻宝活动正如如火如荼地进行着，本周末将上演“收官之战”。

由于清明节假日，原 3 月 31 日在上海科技馆举行的“终极 PK 寻宝赛”将提前至 3 月 25 日（周日）举行，加之 3 月 24 日上海航空博物馆和上海铁路博物馆的科普寻宝活动，在两天内，将有 3 个科普场馆和 120 个“启思”徽章等待市民们去参观、寻觅。市民可从即日起至 23 日在新民网寻宝专题页面（www.xinmin.cn/xunbao），连续签到三次，获得 3 个科普场馆的免费门票，参加寻宝活动。3 月 25 日将根据取得徽章的数量评出本次科普寻宝活动的寻宝“达人”，并在上海科技馆现场举行颁奖仪式。

新民晚报东方大力神

高考名师辅导

详见本报今日 B20 版
《教育周刊·升学指导》