

【嘉宾简介】

洪震 教授 复旦大学附属华山医院神经内科主任、复旦大学睡眠障碍诊治中心主任



■ 洪震教授 本报记者 陈梦泽 摄

中国有句俗语“春困秋乏”。阳春三月，睡眠的时间比之前拉长了，早上很想多赖一会儿床。中午软绵绵的没有精神，很想再打个盹。有些人甚至因此来咨询医生：是否需要吃点什么药补补？

懒散状态从何而来

季节性犯困并不是疾病，而是身体为适应季节的变化而出现的生理性反应。光照的强度和持续时间，是调节睡眠节律的主要环境因素。

在阳光的刺激下，视网膜将信息传输到下丘脑的视交叉上核(SCN),中转以后由神经纤维投射到松果体促进分泌褪黑素。后者是促进睡眠的重要激素，脑内褪黑素水平提高，睡眠就会变深变长。

春分以后，日照时间越来越长，脑内褪黑素水平逐渐提高，人体对睡眠的需求相应增加，这就是春天犯困的原因。

病理性困倦要重视

生理性困倦通常在人体可以忍受的范围内，不会过于明显的影响工作生活。在睡眠专科门诊，引起医生重视的是病理性困倦，医学上称作“日间过度嗜睡”。

“春困”时节话困倦和睡眠

这些患者的困倦病程超过 3 个月，会在不合适情况下睡着，即使大量饮茶、喝咖啡或者吸烟也难以保持头脑清醒，在社交场合闹出笑话，甚至在工作中发生事故。

如果您的困倦达到了这种程度，就需要治疗了。医学上可以通过“嗜睡量表”(见下图)来区分生理性困倦和病理性困倦，正常<9 分；嗜睡≥10 分；严重嗜睡≥15 分。

评分所反馈的情况有限，嗜睡者实际表现出来的症状千变万化。有些人表现为睡眠时间延长，有些则需要断断续续的打瞌睡，几分钟就很解困；有些人睡着前毫无预兆，手里的活还没有放下就睡着了；而有些人则表现为情绪激惹，动辄发怒。

青少年日间过度嗜睡

青少年患者最多见的是日间过度嗜睡。这个年龄阶段承担着沉重的学习任务，困倦症状直接导致学习困难，成绩下降，影响孩子的前途。较常见的嗜睡性疾病包括：发作性睡病、特发性过度嗜睡症和 Kleine-Levin 综合征。

首先是发作性睡病，这是一种“说睡就睡”的疾病。多数患者在 10 岁-25 岁之间起病，疾病的主要特征是：困倦、猝倒、生动幻觉和反复发作的睡瘫。睡瘫，有些地区称为“鬼压身”，患者半夜突然醒转，头脑清醒，四肢和躯体完全不能动弹。胸口像是被什么东西压住了，透不过气来。有的患者睡瘫发作时还有幻觉出现，造成极大的惊恐。

其次是特发性过度嗜睡症，发病年龄通常在 16-21 岁之间，男女比例相当，最突出的症状是睡眠时间超长。夜间睡眠质量很好，如果白天睡觉，则绝多数分钟即解困，需要长长睡上几小时。有位患者是年轻姑娘，每天除了上班、吃饭以外，业余时间都花在睡觉上。

Kleine-Levin 综合征是冬眠样的连续睡眠，暴饮暴食，语言行为怪异，粗鲁。检查都很

正常。这是另一种严重的睡病，发作时患者持续数日至数周卧床不起，抱头大睡，除了吃饭排便几乎不下床。80%以上患者发病于 20 岁以前，男孩发病率是女孩的 2 倍。发作期间各项医学检查都没有明显异常。根据西方统计资料显示，Kleine-Levin 综合征的发病率约为 2 人/百万人口，属于罕见病。由于检查结果没有特异性发现，患者常被怀疑是“癔症”。

中老年人日间过度嗜睡

随着年龄增长，人体对睡眠的需求呈下降趋势。学龄前儿童每天需睡 10-12 小时，学龄期儿童约需 8-10 小时，青少年 7-8 小时，18 岁以后直至 50 岁以前，睡眠时间稳定在 6-8 小时。50 岁以后睡眠需求进一步降低，个体差异愈加明显，部分老人每天所需睡眠不足 6 小时，日间仍能保持良好的精神状态。

但也有这样一批患者，虽然夜间睡眠时间充足，白天仍然睡眠迷离，容易在安静单调的环境下睡着。虽然中老年人罹患发作性睡病的情况屡有发生，但这个年龄段更常见的病因是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)。

除了日间困倦以外，这组病人还有以下特点：1)体貌特征上：患者常体型壮实或者肥胖，脖子粗短；2)有长期的打鼾病史，家人会发现鼾声有停顿；3)夜间排尿次数增多，尿量增加，睡眠连续性差；4)清晨起床时口苦咽干，头晕疲惫，睡眠不能解除身体的疲劳；5)日间工作状态欠佳，注意力集中困难，记忆力减退，开会听讲容易睡着，忙起来又觉得精力不足容易发火；6)合并高血压、糖尿病或者心脑血管疾病的比例增高。

少睡几十分钟危害也大

研究显示，慢性睡眠不足所造成的负面影响可以累积，比如临床中就遇到这样的病例，一个在假期需要每天睡 8 小时的孩子，开

学以后每天只能睡 7 个半小时。1-2 个月以后，这个孩子在上课时频繁睡着，老师让他站起来听课，结果还是睡着，跌倒在同学身上。在了解患儿详细作息情况后，我们给出了一个很简单的治疗方案：周末补觉，平时保证接近 8 小时的睡眠时间。一段时间后这个孩子的嗜睡症状完全消失。

睡眠不足者除主观上感到疲惫困倦外，客观上存在反应速度减慢，容易发生交通事故；注意力和记忆力减退，学习、工作表现下降；心血管疾病和糖尿病的患病率增高；抵抗力低下容易感冒等等。

有必要提醒大家的是，保证自己拥有充足的睡眠时间，才能健康的融入现代社会。

本报记者 金恒 施捷（本文系根据洪震教授在新民健康大讲堂主题演讲整理）

儿童嗜睡量表		0	1	2	3
你白天上课时 会打瞌睡吗？					
你做作业时会打瞌睡吗？					
在一天的大多数时间里你觉得自己困倦吗？					
你白天容易感到疲惫和发脾气吗？					
你早上起床常感到困难吗？					
起床后你常想回到床上吗？					
你早上需要别人帮忙叫醒你吗？					
你经常感到自己需要过多睡眠吗？					
成人嗜睡量表		0	1	2	3
坐着看书时					
看电视时					
在公共场所坐着不动(如开会)					
连续坐车一小时以上					
下午躺下休息					
坐着与别人谈话					
午餐后(没喝酒)安静坐着					
(开车)遇到堵车时停车数分钟					

新民图表 戴佳嘉 制表

新民传媒发起——

丹麦国际医界权威空降申城会诊

2014 年上海慢性心血管疾病防治工程

心血管病 全球头号“公敌”

心血管病是全球范围造成死亡的最主要原因，每年造成的死亡人数最多。2008 年全球估计有 1730 万人死于心血管病，占全球死亡人数的 30%，到 2015 年预计有 2000 万人死于心血管疾病。目前我国心血管疾病患者人数已超过 2.7 亿，按全国人口 14 亿计算，近 5 个中国人中就有 1 人罹患心血管疾病。心血管疾病已成为我国城市和农村人口的第一大死因，也是造成死亡率最高的非传染性疾病。我国心血管疾病防治现状呈现“四高一低”特征——即高发病率、高死亡率、高复发率、高医疗费用；低知晓率、低治疗率、低达标率、预防药物使用率低。

心血管病其临床疾病谱较广，包括：高血压、冠心病、心律失常、

瓣膜性心脏病、先天性心脏病、心肌疾病、心包疾病等，广义上，周围末梢动脉血管疾病、深静脉血栓和肺栓塞等均属于心血管病范畴。

慢性疾病 重在及早防治

中国心血管病的防治策略为：

1. 心血管病的预防：①原始预防，危险因素有增高趋势而疾病发病率很低时开展的预防；②一级预防，控制危险因素，预防疾病；③二级预防，预防疾病的复发和加重；④三级预防，控制疾病的发展，减少死亡。
2. 心血管病防治的目标人群：①一般人群；②无症状的高危个体；③早发冠心病家族史；④确诊的冠心病；⑤门诊就诊的高血压、冠心病和脑血管病人。
3. 控制冠心病的危险因素：①戒烟；②合理膳食；③经常的有氧

运动；④有益的社会心理环境；⑤高血压的管理；⑥高血脂的管理；⑦糖尿病的管理。

空降申城 国际“大腕”亲诊

在国家《中国慢性病防治工作规划(2012-2015 年)》方针政策的倡导下，为加强市民心血管疾病防治意识，提高申城居民健康指数，满足更多读者的健康需求，由新民传媒发起的慢性病工程项目组启动大型慢性心血管疾病筛查活动，从即日起开始 2014 年度第三期的心胸疾病筛查康复活动。

活动秉承“预防、治疗、管理、康复”四位一体的健康管理理念，特邀来自丹麦的多名欧洲著名心血管专家领衔，与中国专家联袂组成慢病工程专家组，为患者会诊把脉。他们是：

Dr.Ricardo Sanchez 自 1997 年起任欧洲著名的瓦德心脏中心总经理、顾问，主攻麻醉和体外循环及临床生理研究，参与大量教学与讲座，已成功实施 3000 多例心脏手术。



Dr.Steen Ox-elbark 医学博士、生理学博士、顾问，完成 4000 多例心脏手术，擅长心血管外科常见手术、疑难疾病的手术治疗，在瑞典、德国、法国、意大利、挪威和西班牙等国任教多年。



Dr.Knud Erik Pedersen 医学博士、丹麦奥登赛大学医院心内科主任、瓦德心脏中心主任医师，擅长缺血性及瓣膜性心脏的介入治疗近 20 年，完成 2300 例经皮冠状动脉介入手术和 100 例经皮瓣膜置换术。



参加“心肺疾病”筛查项目如下：

项目	意义	原价	现价	备注
血 糖	糖尿病筛查	6		限额 100 人
血常规	贫血、感染检查	50		
血 脂	血脂异常检查	35		
心肌酶	判断心肌是否损伤	55		
心电图	心脏功能基本检查项目	20		
心脏彩超	对心脏病理变化做出判断	180		
挂号费	丹麦专家亲诊	108		
共 计	以上疾病筛查须捆绑参加	454 元	110 元	
454 元(原价)-344 元(减免)=110 元(现价)				

4 月 1 日-10 日为电话预约、筛查时间；4 月 11 日由丹麦专家统一会诊为您解读报告。对有手术需求的已报名患者提供丹麦、北京、上海等知名心血管专家亲自手术机会。

本次活动名额 100 名，报满即止。

报名者需通过电话预约获取参与名额，方可参加本次活动。

报名时间：即日起至 4 月 10 日(周一至周六 8:00—17:00)

地址：徐汇区龙漕路 218 号(轨交三号线龙漕路站 4 号出口旁)

报名热线：021-6475 6772 021-5496 1016

温馨提示：由于参与报名市民较多，遇到占线情况请您耐心等待。