

17岁小伙成“睡美人” 原来是睡眠环境惹的祸

医生：卧室温度高，深睡眠会大打折扣

“邱医生，我按你说的调整睡眠环境后，孩子白天不嗜睡了，人也变得和之前一样生龙活虎了！”近日，小旭（化名）的父亲带着小旭，专门来到宁波大学附属康宁医院睡眠诊疗中心睡眠监测室感谢邱正法医生。



邱正法在分析睡眠监测数据。

1 白天总是一副睡不醒的样子

10天前，小旭第一次来到邱正法的诊室。他怀疑自己得了“怪病”，怎么来宁波后就成了“睡美人”呢？

小旭今年17岁，今年6月职高毕业后跟着家人从江西老家来到宁波打工。来宁波一周左右开始，做学徒的小旭开始觉得有点力不从心，白天好像没精神。他想，可能是自己还不太适应打工的苦。父母则认为可能是水土不服的关系。

随着天气越来越热，小旭白天犯困的情况更严重了。有时，店里没客人的时候，他坐在椅子上就直接睡着了。一个白天能这样睡好几次，好像怎么都睡不够。父母发现，这样下去别说学徒转正，身体也要垮了。

父母很疑惑，小旭不像其他年轻人那么贪玩，晚上一般十点半就熄灯睡了，早

上六点多起床，按理睡眠时间也够了。怎么来宁波后，总是睡不醒的样子呢？

8月初，他们带着小旭来到宁波大学附属康宁医院睡眠诊疗中心找到邱正法。邱正法建议小旭接受一次多导睡眠监测及多次睡眠潜伏期试验，前者也是睡眠检测的金标准。

“医生，昨天晚上是我来宁波两个月睡得最好的一晚上，太舒服了。”为了接受多导睡眠监测，小旭在医院睡了一整晚。第二天一早，他主动和邱正法打招呼。

随后这个白天，小旭又接受了多次小睡试验。睡眠监测显示，小旭的睡眠时间和睡眠质量均为正常。小睡试验结果也显示，小旭有轻度嗜睡。最终，小旭被诊断为夜间睡眠不足引起的日间嗜睡。

2 医生对居住环境提出“整改意见”

根据小旭的睡眠监测情况，邱正法推测小旭这两个月来的睡眠情况很可能和睡眠环境相关。于是，他向小旭及其家人进行了具体了解。

原来，小旭来宁波后，为了有独立的空间，住在出租屋的阁楼。一天的日晒后，阁楼的温度自然比楼下高不少。阁楼里有空调，但房间小，空调开了一会儿，又会觉得太冷了。更恼人的是，空调老旧，开起来声音特别吵，像是有发动机在耳旁轰鸣。因此，小旭索性在睡前就把空调关掉，趁室内有凉意先入睡，半夜被热醒是常态。再想睡着也挺难，索性就刷刷手机。

等玩累了，又迷迷糊糊睡一会儿。小旭也知道父母赚钱不易，因此没有和他们抱怨过空调的事。

另外，小旭从来就不拉窗帘。想着晚上拉上，白天拉开挺麻烦。

“回去后，给小孩要调整下空调吧，晚上卧室温度最好控制在20℃至23℃。环境要温馨点，窗帘挂回去，特别是遮光帘。回去后，好好睡上一星期，再来找我。”邱正法对小旭的居住环境提出了“整改意见”。

果不其然，调整后，小旭白天嗜睡的症状渐渐消失了，也恢复了正常的工作生活。

3 推荐卧室最低温度控制在15℃-23℃

邱正法说，日间嗜睡的原因可归结为四大类：夜间睡眠不足、存在睡眠障碍类疾病、身心疾病所致、药物所致。

晚上睡不够或者睡不好，就会导致白天犯困，这是大家都知道的常识。睡眠不足包括了两个方面的含义：睡眠量（时间）的下降和睡眠质（睡眠片段化）的下降。根据中国睡眠研究会的建议，14岁-17岁的青少年推荐8小时-10小时的睡眠。

邱正法分析，小旭的睡眠不足主要由睡眠环境温度过高导致。睡眠卧室温度也是影响睡眠时间和睡眠质量的一个很重要的因素。人体在睡眠过

程中，随着睡眠的不断深入，核心体温（即心、脑等深部器官体温）会逐渐降低。如果睡眠环境温度过高，会导致人体核心体温升高，导致睡眠质量变差，睡得浅，深睡眠也会大打折扣。目前综合研究结果，推荐睡眠时卧室最低温度控制在15℃-23℃。

他提到，近期门诊中，因为卧室温度高而导致夜间睡眠不足的患者不在少数。比如，一些老人居住的房间没有安装空调或者不愿意开空调，睡眠受到了明显影响。在调整夜间卧室温度后，睡眠情况均有了明显改善。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐 文/摄

怀上了三胞胎后 专家团队一路保驾护航 最后母子四人平安

随着一声声啼哭，三个男婴顺利娩出。兄弟仨虽然早到了几个星期，体重还是分别达到了2.03千克、1.83千克和1.82千克。

去年年底，婚后不久的小王怀孕了。小夫妻都很惊喜，可更惊喜的是，B超显示宫腔内竟然有3个宝宝，且生长良好。夫妻两人决定全部留下。从那以后，王女士就在宁波大学附属妇女儿童医院北院产科的双胎门诊开始产检和保胎。卢寨娥主任带领团队全力保驾，确保王女士平安妊娠直至顺利分娩。

一个都不舍得

据介绍，小王的三胞胎是通过自然受孕怀上的，所以特别高兴。可鉴于多胎妊娠的高风险，加上小王自身还有脂肪肝以及甲状腺功能减退等慢性病，当地医院曾建议她减胎，但夫妻两人均不舍得，毅然决定风险再大也要全部留下来，一个也不能少。

得知可能出现的诸多风险后，小王多方咨询和查阅资料，得知宁波大学附属妇女儿童医院北院产科有个双胎门诊，产科主任卢寨娥还是位经验丰富的双胎多胎专家，于

是前往该门诊咨询评估。

卢医师介绍，经过详细询问小王的家族史，结合其身高、体重等以前的体检报告，告知三胎妊娠流产早产的概率极大，还有妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等疾病的发生率也高。夫妻两人态度坚决，不轻易减胎。

于是，小王就在北院产科开始了常规产检，卢医师则根据其身体情况，制定了孕期产检计划及营养指南，让她服用药物预防妊娠期高血压，通过高蛋白饮食、铁剂等预防贫血。

孕26周开始保胎治疗

随着妊娠时间一天天增加，各种问题陆续出现。到孕26周产检时，发现其宫颈管仅只有11毫米，情况危急。

据介绍，这个孕周正常宫颈管至少要有25毫米，小于这个数就可能流产早产。鉴于这种情况，小王被紧急收治住院，开始保胎治疗。

住院后的小王才知道，相比其他医院的保胎，北院产科的保胎做法确实不一样。他们对双胎

及多胎妊娠集中管理，设立有双胎保胎病房，将多胎保胎患者安排在同一病房，不但保证有个安静的保胎环境，还有益于双胎患者的相互交流。

就这样，小王每天只能卧床休息，接受系列的保胎治疗，促进胎肺成熟，预防胎儿脑瘫……到孕32+1周时，小王出现了频繁宫缩的症状，卢寨娥主任团队知道：要生了，早产无法避免。

三个男婴顺利娩出

早在保胎期间，卢寨娥主任团队就已经做了详细的方案。当小王被推入手术室时，一切早已准备就绪。多学科医护人员齐心协力，随着一声声的啼哭，三个男婴顺利娩出。

三个早产宝宝随即被交给新生儿科医生进行复苏，然后转入NICU监护，与此同时，产科团队迅速对产妇采取缝合子宫切口，快速止血等措施，避免产后出血，保证产妇安然度过分娩大关。经过1个多月

精心照顾，目前三兄弟已出院回家。

三胞胎的出生无疑是一个巨大的惊喜，同时也是巨大的挑战，许多围产期并发症随着多胎妊娠而增加，包括胎儿异常、先兆子痫和妊娠期糖尿病等等，其中最为突出的并发症就是早产以及由此产生的婴儿发病率和死亡率，故多胎妊娠往往伴随着更高的风险和需要更多的医疗监护。目前，北院产科每个月约有15例左右双胎分娩。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼 文/摄



为保障三个早产宝宝出生，三名儿科医生、手术室护士长及两名巡回护士、麻醉科主任都到手术室保驾护航。