

痴呆风险更高!

总做噩梦竟然是大脑在预警?

你会做噩梦吗?最近的研究发现,经常做噩梦可能和一些严重的神经退行性疾病(如阿尔茨海默病、帕金森病等)有很大的关系。宁波大学附属康宁医院老年心理科吴晓红医生提醒:这一发现为我们认识睡眠、梦境与大脑健康之间的关系开启了全新的视角。



AI生成图。

以为只是发个烧
25岁小伙
竟差点丢了性命

突发高热不退、多项指标濒临危急值,甚至引发致命的代谢紊乱……最近,25岁小伙的一场“怪病”一度让接诊医生都倍感困惑。直到揪出那个藏在隐蔽处的“元凶”,众人才恍然大悟。医生提醒:皮肤破溃长时间不愈,会引发进一步感染,甚至危及生命。

“医生,我只是发烧而已,怎么就看不到?”接诊时,陈先生(化姓)精神萎靡,反复发热两天的他起初并未在意,仅在当地医院简单检查,却被提示:超敏C反应蛋白高达255mg/L(正常参考值<10mg/L)、血钠低至124.5mmol/L(正常值范围为137至147mmol/L),属于严重感染伴电解质紊乱,紧急转至北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)急诊。

急诊完善肺CT检查,未发现明显肺部感染病灶。给予抗感染、对症支持治疗后,陈先生的病情仍无明显好转。感染科医生连夜会诊,仔细追问病史并完善检查,一个关键指标让疾病诊断有了突破口:患者随机血糖高达23.3mmol/L,血气分析提示酸中毒, β -羟丁酸显著升高,确诊为糖尿病酮症酸中毒。一边是凶险的代谢紊乱,一边是找不到源头的严重感染,为何会同时出现这两种危重情况呢?主治医生感染科彭昱副主任医师立即启动胰岛素泵降血糖、补液纠正酸中毒等急救措施,一边寻找病源。

难道是隐匿性感染?医生再次细致查体,当检查到患者右侧腋窝时,终于有了发现:局部皮肤存在一处破溃,周围红肿明显,轻轻挤压便有分泌物渗出。面对这个小伤口,陈先生才道出了被遗忘的细节:大约4个月前,他发现右侧腋下长了个小囊肿,两个月前囊肿破溃。为图方便,他自行挤出分泌物,简单消毒后就没再管,此处伤口竟足足两个月没愈合,他也从未到医院就诊。

原来,陈先生本身患有糖尿病,却一直未规范治疗,饮食、生活习惯也毫无规律,持续的高血糖让他的免疫力大幅下降,皮肤愈合能力变差。腋下潮湿易出汗的环境,加上自行处理伤口的不规范操作,让这个小小的表皮囊肿持续感染,病原体悄悄侵入血液循环,引发全身性严重感染,进而诱发糖尿病酮症酸中毒,一步步拖成危重病情。

找到病因后,治疗就有了方向。

一个不起眼的表皮囊肿,为何能掀起如此大的“危害健康风暴”?彭昱解释,糖尿病患者体质特殊——高血糖环境会抑制免疫细胞的活性,降低皮肤的屏障功能,不仅容易引发感染,还会延缓伤口愈合,让小问题持续发酵,最终演变成危及生命的“大麻烦”。

彭昱提醒,糖尿病患者务必重视血糖管理,保持健康生活方式与合理饮食。一旦身体任何部位出现伤口,无论大小,都应及时就医,规范处理。

记者 陈麒雯 通讯员 许晓舟

1 噩梦频率与神经退行性疾病风险的关联

张大爷今年72岁,三年前,他开始出现奇怪的睡眠问题:晚上睡觉总爱手脚乱动,有时还会突然坐起来喊“救命”,甚至挥拳头打疼身边的老伴,还有一次摔下了床。家人以为他只是做噩梦,直到后来他总说屋子里墙壁上都有虫子在爬,家人才带他来宁波大学附属康宁医院老年心理门诊就诊。

接诊的吴晓红医生通过细致的查体和询问发现,张大爷出现帕金森病相关运动症状已有5年,比如手抖、行动迟缓、行走不稳、小碎步等,规律服用“多巴丝

肼、普拉克索”等药物进行治疗,目前记忆力和反应力明显下降。

根据家属提供的睡眠问题的病史,她让老人做了睡眠脑电监测,发现他在REM睡眠阶段(做梦最多的阶段)手脚动得特别厉害,这在医学上被称作“快动眼睡眠障碍”(RBD)。此外,张大爷完善了脑部磁共振和神经认知评估,医生发现他已经出现脑萎缩、近记忆及短时回忆受损,存在多维度的认知功能下降情况,MMSE(简易精神状态检查量表)得分仅15分(初中文化),已达中度痴呆。最终,张大

爷被诊断为帕金森病性痴呆。

吴晓红介绍,频繁做噩梦(每周至少一次)的人群,几年甚至几十年后神经退行性疾病风险更高,患阿尔茨海默病、帕金森病等疾病风险是普通人的两倍,这一结论经科学研究验证。

以阿尔茨海默病为例,它影响老年人认知功能,噩梦是其早期预警信号。每周做噩梦的中年人,未来10年认知能力下降可能性是同龄不爱做噩梦者的4倍;后续确诊痴呆症可能性是同龄普通人的两倍,噩梦或预示大脑潜在变化,最终引发痴呆症。

2 梦境与大脑健康的潜在机制

吴晓红解释,噩梦与神经退行性疾病联系紧密,背后涉及复杂神经生理机制。

从睡眠结构看,快速眼动睡眠(REM)阶段是梦境高发期,阿尔茨海默病患者REM睡眠异常,与疾病病理标志物水平升高密切相关,可能反映大脑早期反应并推动疾病进展。而噩梦本身也会对大脑产生直接影响,其

带来的负面情绪使身体处于应激状态,释放皮质醇损害大脑细胞,还会干扰睡眠周期,影响大脑自我修复和清理功能。

除阿尔茨海默病性痴呆之外,70岁以后频繁做噩梦还需警惕帕金森病,它也是常见的老年神经系统退行性疾病。近年来的研究表明,睡眠障碍,尤其是噩梦(梦到被攻击、被追杀、自己

变成动物等)在帕金森病患者中较常见,这或许是该病早期非运动症状。

帕金森病患者大脑中,黑质-纹状体通路多巴胺能神经元受损,导致多巴胺分泌减少,而多巴胺与运动功能、睡眠-觉醒周期及情绪调节相关,噩梦出现可能和大脑多巴胺系统异常改变有关。

3 应对噩梦与维护大脑健康的策略

既然噩梦与神经退行性疾病联系如此紧密,那么我们有什么办法应对吗?吴晓红建议:

首先,保持良好的生活习惯。规律的作息时间有助于调整生物钟,确保充足且高质量的睡眠,尽量避免熬夜。适度运动能够促进血液循环,增强身体的代谢功能,同时也有助于缓解压力和焦虑情绪,改善睡眠质量。

其次,注意饮食的均衡与营养。多摄入富含维生素、矿物质

和抗氧化物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷类食物、深海鱼类、坚果等。这些营养物质有助于保护大脑细胞,减少氧化应激和炎症反应,降低神经退行性疾病的发生风险。同时,要避免过度摄入咖啡因、酒精等刺激性物质,尤其是在晚上,以免影响睡眠。

此外,学会应对压力和调节情绪。长期的高压力状态和负面情绪会增加噩梦的发生概率。可以通过冥想、深呼吸、听音乐、与

朋友交流等方式来缓解压力,调节情绪。保持积极乐观的心态,有助于提高心理韧性,减少噩梦对睡眠和健康的不良影响。

吴晓红提醒,噩梦不只是睡眠小插曲,也可能是大脑健康的重要预警。如果噩梦问题严重且持续时间较长,应及时寻求专业医生的帮助,制定个性化的治疗方案,以帮助改善睡眠质量,减少噩梦的发生。

记者 曹歆 通讯员 吴婷婷