
于畅。受访者供图

有人梦游有人拳打脚踢

睡相不好是种病？

有的人睡着后不停翻身；有的人半夜起身无意识走动；还有人睡着之后拳打脚踢，误伤身边人。各不相同的“睡相”，背后可能藏着不同的睡眠问题。

宁波大学附属康宁医院于畅副主任医师提醒，夜间异常行为不能一概而论，它们可能分属不同类型的睡眠障碍。如果影响到正常生活，需要尽快前往专业机构就诊。

1 半夜起身，来回踱步…… 梦游并非孩子专属

“梦游，一般在儿童里相对常见，多和神经系统尚未发育成熟有关。”于畅说，孩子白天玩得太狠、睡眠不足，或者有些情绪压力的时候，梦游更容易发生。随着年龄增长，大部分孩子的梦游会慢慢减少直至消失。

但梦游不是孩子的专属，成人也会发病，只是相对少见。

于畅曾接诊过一位50岁的患者老王（化名）。多年来，老王时常半夜起身走动。家人起初没有重视，可近期他夜间的异常行为却变得格外频繁。妻子常常看见他表情呆滞、动作僵硬地从床上爬起来。她大声呼喊老王，却没有得到任何回应。

第二天家人询问，老王已完全不记得相关过程。他甚至还会否认家人的说法，觉得妻子在故意“找茬”。

由于发作次数越来越多，妻子坚持带老王到医院就诊。住院期间，他多次接受睡眠呼吸监测，护士亲眼看到了老王的梦游过程。他表情迷茫、双目向前凝视，走出病房，四处走动，直到走廊尽头才再折返。其间，护士轻声呼唤他。可即便老王睁着双眼，也好像看不见任何东西一样。护士慢慢引导安抚，轻轻领着他，才把他护送回床上继续入睡。

第二天，医生把监测结果告诉老王，老王才真正相信了自己会“梦游”。他需要进一步完善相关检查，然后配合药物治疗，并接受心理咨询以舒缓身心。目前，老王的梦游已很少发作。


AI生成图

2 梦游和做梦并无关系 切忌强行摇醒，做好居家防护是重点

不少人望文生义，以为梦游是做梦时发生的，这其实是一个常见误区。

完整睡眠周期由非快速眼动睡眠（NREM）和快速眼动睡眠（REM）两个时期交替循环构成，大多数梦境发生在后者。正常情况下，人在做梦时有生理保护机制，肌肉处于麻痹状态，人不会跟着梦境乱动，以免受伤。

梦游大多发生在NREM期的深睡眠阶段，多出现在入睡后两至三小时。所以梦游并不是在“做梦”时发生的。

“此时大脑负责运动的区域虽然‘醒了’，但负责意识和记忆的区域还在睡，因此患者可完成一系列下床后的复杂活动，如大小便、穿衣、倒水、进食、打扫卫生、外出游荡等，但醒来后却完全不记得。”于畅说。

如果家人出现梦游，最忌讳用力摇晃或强行唤醒。“患者意识模糊，自控能力差，突然被强行弄醒，有可能出现攻击性行为。正确做法是保持冷静，温和引导、安抚，不要额外刺激。如果摸清发作规律，家人可以在临近发作时段轻轻推他，使其短暂清醒后再入睡，以此调整睡眠节律、减少发作。”于畅说。

当然，最令人担忧的是，患者在梦游期间无意识地开窗、开门，或者做出其他危险行为。因此，居家安全防护必不可少。

于畅建议，如果有家人梦游，卧室尽量在一楼，家具棱角做好包裹，门窗反锁，收好刀具等尖锐物品，防止患者在无意识状态下摔伤、走失或者自伤。另外，尽可能保障患者睡眠充足，避免其入睡前有强烈的精神刺激（如看恐怖片等）。目前梦游确切发病机制尚不明确，遗传、睡眠呼吸暂停、压力情绪、部分药物等都可能成为诱发因素。

“无论是孩子还是成人，出现梦游时，家人与其沟通都要保持平和，不要强加指责。”于畅说，对于发作频繁者，经系统评估后，可通过消除相关诱发因素、积极治疗基础疾病，并结合心理治疗、行为治疗和药物治疗等方式综合干预，改善病情。

3 梦中拳打脚踢？ 那是另一种病

刚刚说到，做梦时肌肉正处于麻痹状态，那是因为人体有天然保护机制。而有一类患者，他们这一保护机制失效了。梦境里的打斗、逃跑等情节，会直接转化为肢体动作，下手没有轻重。

“这有可能是快速眼动睡眠行为障碍（RBD）”于畅说。

这类患者，一般不会主动就医。患者拳打脚踢时，可能因痛感真实而把自己“打醒”。但醒来后基本处于“发懵”状态，不知道发生了什么。

因此，要么是枕边人实在被打得受不了，把患者强行带来就诊；要么是患者自己吃了苦头后才来就医。

于畅记得曾有一名50多岁的男性出差时独自住宿，梦中挥拳打到床头柜，导致手部骨折。接受骨科治疗后，患者立刻主动前往康宁医院治疗“睡眠问题”。

于畅介绍，RBD不仅仅是一种睡眠障碍，还被证实是神经系统退行性疾病的前驱阶段，以50岁左右人群居多。临床研究发现，RBD患者以男性为主，男性约占80%；这一性别差异在60岁以上老年人群中尤为显著。长期吸烟喝酒、失眠、睡眠呼吸暂停等都可能是诱因。

这种疾病不仅容易造成外伤，长期不干预，认知衰退风险也会上升。因此，如果出现一次类似情况，就建议尽快就诊，越早评估干预越好。

治疗上，应保障睡眠环境安全，改善共病的其他睡眠问题及伴随症状，保持健康生活方式；经医生系统评估后，可酌情调整药物治疗，并联合光照治疗等，以改善病情。

于畅提醒，除了睡着后的异常行为，还可以关注一下翻身频率，“睡着后偶尔翻身，这是身体正常的保护机制。如果完全不动，反而会有压迫不适感。但如果夜里翻身格外频繁，动作幅度很大，也可能提示睡眠偏浅、睡眠质量不佳。这时可以注意观察，必要时到睡眠门诊评估。”

记者 林桦 通讯员 张瀛

社址/宁波市宁东路901号 广告部电话/87348429 发行咨询电话/87685669 87682340 宁报集团职业道德投诉/87654321 定价/每月30元 零售/每份1元 邮发代号/31—84
印刷/宁波日报印务有限公司 地址/宁波市江北区通宁路520弄209号 法律顾问/素豪律师事务所罗杰律师、胡力明律师 地址/宁波市高新区扬帆路999弄研发园B区1幢8楼 电话/87298700