

帕金森病的睡眠障碍

Sleep Problems in Parkinson's



大部分帕金森患者夜间睡眠并不好，疾病本身和治疗帕金森的药物共同影响着睡眠。幸运的是很多有效的药物可以解决睡眠障碍。以下列出了帕金森病人常见的睡眠问题。如果你正在被这些问题所困扰，请立即向医生咨询。他可以向你推荐一名睡眠专家告诉你一些改善睡眠的药物或者其他帮助你睡眠的方法

失眠

帕金森病人通常入睡没有太大问题，但是夜间经常醒来并且很难再次入睡。其中有许多原因：震颤可能使患者早醒，噩梦，左旋多巴（处方药信尼麦，Sinemet）的副作用，都有可能扰乱睡眠。不管是因为疼痛还是因为在床上翻身困难，都会让患者保持清醒状态。并且帕金森患者经常夜尿增多。频繁起床让患者难以再次入睡。

白天嗜睡

睡眠障碍，药物和精神类疾病（比如抑郁）都会导致白天嗜睡。PD 导致帕金森运动症状会影响情绪，思维和其他的健康问题，包括睡眠 - 觉醒周期。

睡眠周期颠倒

白天小憩可能会使夜间睡眠更困难。如果白天经常睡觉那么很有可能夜间无法入睡，患者会陷入这样的循环中。

早醒

不论是过去的工作日程安排还是因为睡得早，帕金森病人经常在早晨醒得很早。如果真的是这样，那你很有可能要调整作息时间表。

睡眠窒息症

睡眠窒息症的病人在夜间睡觉时会停止呼吸一小段时间。这个使患者很难进入深层睡眠和睡眠修复阶段。睡眠窒息症的一些常见症状有：打鼾、打鼾暂停后喘息或哽咽、醒来后口干。在一般人群中，睡眠窒息症通常与吸烟和肥胖有关，但是这种情况在帕金森病人中并不常见。对于睡眠窒息症的治疗方法取决于疾病本身的严重程度。

快动眼(REM)睡眠障碍

快动眼(REM)睡眠意味着快速的眼球运动，做梦通常发生在这个阶段。REM睡眠障碍的人的梦境充满暴力。REM睡眠障碍是帕金森病的警示征象之一。健

人士如患有快动眼睡眠障碍有更高的风险演变成帕金森病。氯硝西洋, clonazepam (处方药Klonopin) 可以治疗快动眼睡眠障碍。

不安腿综合征

不安腿综合征的患者经常描述不适地、双下肢的爬虫感。以至于有想活动双下肢的强烈愿望。运动只能暂时缓解症状。有些药物可以用来治疗不安腿综合征。

解决睡眠问题

如果你有任何睡眠障碍的问题请咨询医生，以便采取最好的治疗措施。如上文所提及的，有许多药物治疗睡眠障碍。也有很多方法帮助你在夜里睡得更香。就像刷牙和使用牙线能保持良好的口腔卫生一样，下面的几点有助于你保持良好的“睡眠卫生”。

良好睡眠的小贴士-白天怎么做

- 每天固定时间点醒来，如果必要的话定一个闹钟。
- 醒来后立即起床。白天在床上时间越多，晚上越容易醒来。
- 饮食规律、健康，每天吃饭时间固定。每天3-4餐比1-2餐好。
- 限制白天小憩时间在40分钟内，太久或太多的小憩会使夜间入睡更困难。
- 中午之后不要喝咖啡、茶、苏打水或者可可。它们含有咖啡因并且干扰正常睡眠。
- 晚餐后不要饮酒，它有可能帮助你更快入睡，但也会使你后半夜睡眠浅。酒精容易导致打鼾，使睡眠窒息症恶化。
- 谨慎使用感冒药和头痛药，有些药中可能含有影响睡眠的兴奋剂。
- 停止吸烟。吸烟会刺激身体并使其入睡困难。
- 增加或者开始一些日常训练。规律的运动有助于深睡眠。不过上床前2小时避免剧烈运动。

良好睡眠的小贴士-晚上怎么做

- 学会区别疲惫和困意, 当你有困意时上床睡觉。
- 床上只能用于睡觉和房事活动, 不要在床上争论、看电视、忙工作。不要把宠物放在床上。
- 如果就寝时感到饥饿, 吃一小块零食或者喝一杯牛奶。不要吃甜食、巧克力。不要喝茶或者咖啡。睡前吃饱食不利于睡眠。
- 养成一个睡前习惯。上床前做一些放松的事情, 比如读书或者听歌。这样做是给身体一个信号, 准备睡觉啦。
- 睡前1小时的温水浴帮助你睡得更甜。
- 睡前1小时不要再看屏幕。深夜新闻通常不会让人放松。如果你觉得睡前不看电视很困难, 你可以尝试着听一听愉悦的唱片。
- 保持灯光亮度低一些。让浴室和走廊的夜灯开着避免跌倒。
- 让卧室的温度稍微低一些, 这样有助于快动眼睡眠。
- 按照你的喜好来布置卧室环境。定制一个好的床垫和枕头。
- 尽可能隔断噪音。偶尔大声的噪音会扰乱睡眠, 即使在早上记不起来的人也是如此。风扇的嗡嗡声可以帮助掩盖一些噪音。
- 不要看时间、担心失眠。把时钟转向另一侧。
- 不要强迫自己入睡, 如果你睡不着:
 - 那就离开床, 到另一个房间去读或者听一些令人愉快的书或者音乐, 直到你觉得困倦。然后回到床边, 如果仍旧睡不着, 重复上述的事情直到你睡着。

Adapted from information provided by Joseph Friedman, MD, and Aleksandar Videnovic, MD