

睡觉时手舞足蹈还大喊大叫

这是快速眼动睡眠期行为障碍 中药治疗有办法

提起睡眠障碍,大家想的可能就是睡不着觉或者睡不好,但是,有一种睡眠障碍却不是睡不着,而是在睡觉时手舞足蹈、大喊大叫,在外人看来这种人不但睡得着而且睡得太死了,叫都叫不醒。那么,这种情况也是病吗?睡得这么“香”还要治疗吗?其实这是一种病,得治。

这种睡眠障碍叫做快速眼动睡眠期行为障碍,虽然不像失眠那么普遍,但发病率也不像大家想象得那么低,可能很多有这些表现的人并没有把它当做病,或者因为没有同住的人而没有被发现。



诊室故事 1

张先生,63岁,睡觉时喊叫挥舞拳头3至4年。自诉3至4年前因被车撞受到巨大惊吓,后出现睡觉时说梦话,大声喊叫,挥舞拳头,有时会打到甚至会咬到旁边的爱人。张先生入睡正常,无早醒,否认做噩梦,平时急躁,大便干,自觉记忆力减退,但从购物到去银行存钱取钱等较复杂的工作均能胜任。他的舌红苔薄白,脉弦滑。既往嗅觉减退十余年,目前基本闻不到味道,否认慢性鼻炎、鼻窦炎等病史。否认高血压、糖尿病、脑血管病等慢性病。

名词解释

快速眼动睡眠期行为障碍

快速眼动睡眠期行为障碍(RBD)是一种以快速眼动睡眠期间伴随梦境及肢体活动为特征的睡眠疾病,发作时的暴力行为可造成自身及同床者伤害并破坏睡眠。既往认为快速眼动睡眠期行为障碍仅是一种独立的睡眠障碍,但越来越多的临床随访研究显示,其与帕金森病、多系统萎缩、路易体痴呆等多种神经系统变性疾病有着密切关联。目前认为,快速眼动睡眠期行为障碍对于神经系统变性疾病早期预警有重要意义。

提供安全睡眠环境

防护措施

提供安全的睡眠环境(A级推荐),推荐的方法包括在地板上放置床垫,将家具的边角用软物包裹,对玻璃窗进行安全性保护,睡前移去潜在的危险物品,如利器、玻璃、水杯水壶等。此外,建议患者的同床者与患者分室居住,直到患者快速眼动睡眠期行为障碍症状得到有效控制。患者需规律作息时间,避免有精神兴奋作用药物的使用和酒精的刺激。

药物治疗

氯硝西泮(B级推荐),可显著减少快速眼动睡眠期行为障碍和外伤的发生,但慎用于快速眼动睡眠期行为障碍伴有痴呆、步态异常以及睡眠呼吸暂停低通气综合征患者。

褪黑素(B级推荐),褪黑素治疗快速眼动睡眠期行为障碍优势明显且不良反应较少,该药对于治疗合并路易体痴呆、帕金森病、多系统萎缩的快速眼动睡眠期行为障碍患者有明确疗效。



常见病因分为两种

根据病因不同可分为特发性快速眼动睡眠期行为障碍和继发性快速眼动睡眠期行为障碍。

特发性的患者,快速眼动睡眠期行为障碍作为一种独立症状单独出现,无其他伴随症状,但这类患者在数年或数十年后最终可能出现神经系统变性疾病。

继发性快速眼动睡眠期行为障碍的常见病因包括:

药源性:抗精神病药、三环

类抗抑郁药及5-羟色胺再摄取抑制剂、苯二氮草类镇静催眠药(安定类)、酒精、咖啡等,均可引起。

症状性:脑干损害、其他可能影响脑干功能的神经系统疾病如发作性睡病、肌萎缩侧索硬化、癫痫、多发性硬化等。

与神经系统变性疾病相关:如帕金森病、路易体痴呆、多系统萎缩等,快速眼动睡眠期行为障碍常为这类疾病的早期症状或伴随的临床表现。

中药治疗噩梦减少

快速眼动睡眠期行为障碍在中医虽然没有确切的病名与之对应,但在中医古籍中关于“梦魇”“梦呓”等的描述与此病表现基本一致,如孙思邈《备急千金要方》记载了“梦惊”“多魇”“梦寐惊悸”“梦寐恐畏”“魔梦”等多种与梦相关的睡眠疾病;金·刘河间《素问玄机原病式·热类》首次提出了梦呓,认为梦呓产生多与火相关;李东垣则认为“夜梦之人”多属“肝木太盛而为邪”;明·皇甫中《明医指掌》有云:“夜卧不安奇怪梦……都是痰涎里面生。”中医理论认为,凡属于运动的、外向的、上升的、温热的、亢进的特点的,都属于阳,中医还有句话叫做“怪病皆由痰作祟”。因此,从快速眼动睡眠期行为障碍患者的表现上看,多数属于痰热扰心、阴阳失调导致心神不宁、夜寐不安,但其本质还是因为

心气或心血、心阴不足,使得痰热之邪易于扰动心神。上面两位患者也都具有噩梦、大声说梦话、躁扰不宁、便秘等痰热之象,开始治疗阶段都以清热化痰、镇静安神为法,到后期痰热之象不明显了,改为养心安神为法。不同的是病例2还伴有尿急、憋不住尿、动则汗出、舌淡胖脉沉细等气虚症状,所以,在开始阶段就加用了益气养心的药物。

这两位患者都是寻求中药治疗,经过辨证论治,两周以后睡觉时打人手脚乱动的现象基本消失,但还会说梦话,噩梦减少。经过1个多月的治疗,梦话也很少说了,噩梦基本消失,自诉做的都是正常的梦。又经过1至2个月的巩固治疗,目前睡眠基本正常,中药已经减到一天一次维持,准备逐渐停药了。

据《北京晚报》视觉中国供图

诊室故事 2

65岁的许先生来医院看病,说自己睡觉做梦手脚乱动5年多了。入睡正常,睡眠时间正常,但睡觉时噩梦连连,经常说梦话,睡眠中手脚乱动,能打到旁边的人。便秘,自觉记忆力略减退,尿急,有时憋不住尿,动则汗出,舌暗淡苔薄白舌体胖大,脉沉细。既往心脏起搏器植入术后,高血压病史,否认糖尿病、脑血管病史。2015年因霉菌性鼻窦炎做过手术,术后3年内无明显嗅觉减退,但近2年内嗅觉减退明显,便秘3年。

50岁以上为高发人群

快速眼动睡眠期行为障碍通常发生在50岁以上的人群,但也有巧岁发病的报道。在普通人群中发病率为0.4%至0.5%,70岁以上人群发病率为7%至8%。

一项大规模社区调查发现,可疑快速眼动睡眠期行为障碍患病率在4%至5%,患者中男性明显高于女性,为2:1,5:1,女性发病及诊断年龄可能均晚于男性。

