

睡觉时突然“抖一下” 可能是身体在“报警”

你有没有过这种体验：迷迷糊糊快睡着时，身体突然“抖一下”，有时还会感觉像踩空、跌落，让人一下子就清醒了？别以为这只是小事，偶尔发生不用慌，但频繁出现可能是身体在提醒你。

为什么睡觉时身体会突然“抖一下”

睡觉时身体突然“抖一下”，医学上称为“临睡肌抽跃症”。这是一种无意识的肌肉颤搐，表现为刚入睡时身体猛然一抖，通常会伴随跌落、踏空或触电感。

身体突然“抖一下”，主要有两个原因：

1.外部刺激触发。深度睡眠时，大脑会放松对四肢的控制，这时候如果受到外部刺激（比如突然的说话声、汽车喇叭声），就可能触发局部肌肉的突然抽动。

2.身体状态影响。除了外部刺激，身体过度疲劳、睡眠姿势不当（如长时间压迫肢体），也可能导致肌肉在入睡时出现短暂抽动。

睡觉“抖”得频繁 警惕这3种情况

如果只是偶尔“抖一下”，完全不用慌；但要是频繁发作，甚至影响睡眠，可能是身体在“报警”，要警惕这3种问题：

1.焦虑、紧张。长期压力大、容易焦虑，或者本身患有焦虑症，大脑中“管清醒”和“管睡眠”的两套系统容易失衡，很容易引发频繁的睡眠抽动。另外，少数服用抗抑郁药的患者也可能出现入睡抽动，这与大脑中的神经递质水平变化有关。

2.缺钙。钙是肌肉和神经细胞的“必需营养素”。一旦缺钙，肌肉和神经容易出现痉挛或抽搐，进而表现为入睡时猛“抖一下”或肢体抽筋。这种情况在发育期的孩子身上较为常见，成年人若长期钙摄入不足，也可能出现类似症状。

3.大脑问题。如果入睡抽动频率过高，还伴随头痛、头晕、恶心等不适症状，千万别拖延，一定要及时就医，进行一次脑部CT或MRI检查，排除脑部相关的健康问题。

不想被“抖醒”的4个实用方法

睡觉时抽动容易让人突然惊醒，有时还会难以再次入睡。如果你对偶尔发生的抽搐比较反感，不妨试试这4个简单方法：

1.规律作息别熬夜。工作再忙再累，也要保持规律的生活作息，避免熬夜、作息紊乱，成年人最好保证7小时~8小时的睡眠时长。

2.控制咖啡因摄入。咖啡、浓茶、部分功能饮料中含有的咖啡因会刺激神经，容易加重睡眠抽动。这类饮品尽量少喝，尤其是下午和晚上时段。

3.睡前拉伸。睡前可以适度拉伸，释放身体疲惫，做一些轻柔的舒展动作或舒缓的拉伸训练，帮助缓解肌肉紧张。

4.保持正确睡姿。尽量避免趴着睡、蜷着睡：趴着睡易压迫胸腔，可能导致胸闷、呼吸不顺畅；蜷着睡可能影响肢体血液循环，这些情况都可能诱发临睡肌抽跃症。建议选择仰卧或侧卧的睡姿，给身体留出舒适的活动空间。

（据《大众卫生报》）

本版组稿 郑伟元



年龄相关性听力损失是痴呆症的一个已知风险因素，《美国医学会杂志·神经病学卷》近日刊载的一项研究显示，对其进行早期干预可能会降低因此患痴呆症的风险。 新华社发 朱慧卿 作

了解“鼠标手”

腕管综合征俗称“鼠标手”。近年来，年轻人患腕管综合征的比例显著上升，这与现代生活方式和工作习惯密切相关。

什么是腕管综合征

频繁使用电脑、手机等电子设备，尤其是长时间打字和操作鼠标时，手腕会反复进行屈伸活动。当出现手指麻木僵硬、手腕酸胀无力，甚至手臂难以抬起的情况时，这些症状俗称“鼠标手”，其狭义概念即为腕管综合征。

我们可以将腕管比作一个“隧道”，其中穿行着正中神经和肌腱。正中神经负责大拇指、食指、中指以及部分环指的感觉传导和运动支配。当“隧道”空间缩小或内部内容物增多时，会压迫正中神经，导致其功能异常，进而引发手部麻木、疼痛、无力等问题。

病因

腕管内容物增加：如腱周滑膜增生、炎症水肿、腱鞘囊肿等。

腕管容积减小：如腕骨骨折畸形愈合、腕横带增厚等。

神经本身病变：如糖尿病神经病变、酒精中毒引发的神经损伤等。

职业因素：常见于程序员、厨师、建筑工、木工等人群。这类人群因腕管内压力反复变化，易引发慢性正中神经损伤。

临床表现

腕管综合征因腕部正中神经受压迫，引发拇指、食指、中指及环指桡侧的麻木、疼痛与无力，且症状呈渐进性发展。

早期症状：拇指、食指、中指及无名指桡侧半出现麻木、刺痛或烧灼样痛。夜间或清晨症状加

重，甩手等动作可缓解；骑电动车等场景下的特定手腕姿势，可能诱发症状。

中期症状：白天持续出现感觉异常，握力下降，手部精细动作受影响（如扣纽扣困难）。疼痛可能放射至前臂，甚至延伸至肩部。

晚期症状：大鱼际肌（拇指根部肌肉）萎缩，拇指外展、对掌功能受限，且出现永久性感觉丧失。

预防措施

1.保持正确姿势。使用电脑时，确保手腕伸直并与前臂成直线；调整座椅高度，使手臂能自然放在桌面上。使用键盘、鼠标时，将其放置在合适位置，并搭配腕垫或鼠标垫使用。睡眠时避免手腕过度弯曲，可佩戴护腕进行固定。

2.减少重复性动作。避免长时间进行打字等重复性手部动作。每工作30分钟至60分钟，休息5分钟至10分钟，并活动手腕与手指。交替使用双手操作电子设备或工具。

3.加强手部锻炼。定期进行握拳、伸展手指等运动。用握力器或橡皮球开展手部力量训练。进行神经滑动练习：手臂平举→握拳屈腕→伸展手指及手腕→手臂向侧面旋转。

4.使用防护装备。佩戴减震手套、护腕，使用符合人体工程学的键盘与鼠标。

腕管综合征的早期症状容易被忽略，因此预防重于治疗。如果您在日常工作与生活中手部使用频率较高，建议您合理安排时间，适时活动手指，以此预防腕管综合征。如果您已出现手指麻木等不适症状，请您务必及时就医。②12

（周口淮海医院 陈鑫）

