

本报专访

# 女性睡眠障碍将致更年期提前

## 专家推荐健康睡眠“小贴士”

本报记者 王璐 通讯员 程杰

3月21日，是第二十个世界睡眠日，湖南省脑科医院（湖南省第二人民医院）开展“良好睡眠，健康同行”的主题宣教活动，睡眠障碍与神经症科医护人员带领住院期间有失眠症状的患者开展正念治疗、八段锦、乐眼操等活动。记者从活动现场了解到，临床中，女性睡眠问题普遍高于男性，睡眠障碍将导致女性内分泌紊乱，更年期提前到来，专家呼吁女性更应关注睡眠健康。

### 超七成女性有睡眠问题

湖南省脑科医院对2021年10~90岁的睡眠障碍门诊患者分析后发现，睡眠问题随着年龄段增加而增长，其中51至60岁年龄段就诊患者达到峰值，女性患者占比均高于男性，以51至60岁年龄段为最，多出男性近一倍。

该院睡眠障碍与神经症科副主任医师陈金虹介绍，中国睡眠研究会最新发布的《2022中国健康睡眠调查白皮书》显示，有睡眠问题的女性占72.7%，睡不好时女性健康受影响率普遍高于男性，更容易出现内分泌紊乱、情绪不稳定、变憔悴等表现。在36至45岁年龄段睡不好的女性，72%还会内分泌紊乱，更容易提前进入更年期。

长期低质量的睡眠与许多疾病的发生和发展相关联，如免疫力低下、糖尿病、肥胖、心血管疾病、情绪障碍和认知功能障碍等，甚至能够增加老年痴呆、

自杀行为等疾患的风险。

### 多种原因致女性更易失眠

“女性大部分人生过程都在被睡眠问题困扰。”该院睡眠障碍与神经症科副主任医师朱薇薇解释，女性在经期中，雌激素可作用于多种不同的神经递质通路，影响睡眠调节。在孕期中，怀孕导致的不适、频繁上厕所和胃灼热等症状会加重睡眠问题，导致女性总睡眠时间减少，失眠和夜间觉醒频率增加，睡眠质量下降。在孕期还可能开始出现打鼾、张口呼吸、不宁腿综合征和睡眠呼吸暂停症等相关症状，妨碍睡眠。

孩子出生后，女性由于要照顾新生儿和成长期儿童等多种原因，会进一步影响睡眠质量，无法像以前一样保持安稳的睡眠。

围绝经期女性由于雌激素水平下降，可出现潮热、盗汗、心悸等自主神经功能紊乱表现，其中睡眠障碍是较为常见的症状之一。

此外，青壮年女性作为职场和生育的主力军，同时承担着社会和家庭两个重担，并且由于HPA（下丘脑-垂体-肾上腺）轴与HPO轴（下丘脑-垂体-卵巢轴）在女性的重要作用，使女性比男性更容易感觉悲伤和焦虑，二者之间的相互作用也使女性更易出现睡眠问题。

### 安眠小贴士有效改善睡眠

睡眠障碍与神经症科主任曾宪祥介绍，长期低质量的睡

眠不仅与许多疾病的发生和发展息息相关，长期的睡眠障碍还可能导致焦虑抑郁情绪的发生。建议有辗转难眠、睡眠浅、多醒，醒后头晕脑胀、情绪低落症状者及时就诊，在医生指导下通过助眠药物配合失眠认知行为治疗、物理治疗等综合治疗，可明显改善睡眠问题。

平时生活中如何减少失眠发生？该院向大家提供健康睡眠小贴士：

1. 减少躺在床上的时间：睡得多而浅，不如睡得少而实在，因此如果有睡眠的困扰，不要在床上逗留过久，不妨先起来走走，听听轻音乐，放松后再入睡。

2. 床是睡觉的地方：睡眠需要培养气氛，不要在睡前的两三个小时内从事耗费脑力的活动，或者念念不忘白天繁琐的工作。入睡前1小时尽量避免使用手机、电脑、游戏等。

3. 轻松睡眠，放弃“一旦今天没睡好，明天就会更灰暗”的念头。

4. 避免就寝前饱餐，日间应减少兴奋性物质（茶、咖啡等）摄入，尤其下午或晚间避免饮咖啡、酒或吸烟，否则会造成中枢神经兴奋，使入睡更加困难。

5. 适时运动或泡热水澡：睡前5至6小时运动20分钟，或者睡前2至3小时泡热水30分钟，均有助于延长熟睡的时间，入睡时盖好被子，保持熟睡时的体温对良好的睡眠也能有所帮助。

### 臀肌挛缩

#### 走路外八字，难跷二郎腿

本报讯（通讯员 杨玲）不久前，长沙市第一医院骨科副主任医师胡益华接诊了一位年轻男性患者小张。根据小张描述，他自小走路就是外八字，不能跷二郎腿，双腿并拢不能下蹲，还有长短腿感觉，且臀部变尖，这些外在形象的不足，让他情绪低落，缺乏自信。小张随后被诊断为“臀肌挛缩”，在该院骨科主任阳春华的指导下，胡益华为他进行了关节镜微创手术治疗。术后第二天，小张便能下地行走，并能轻松并腿下蹲，走路也可以脚尖朝前迈步了。

臀肌挛缩是指由多种原因引起的臀部肌肉及其筋膜发生纤维变性挛缩，导致髋关节活动功能障碍，继而出现特有步态和姿势等体征的临床症状。挛缩在单侧或双侧均可发生，多由于臀部肌肉多次的药物注射或者外伤、感染、特殊瘢痕体质等原因所致。

### 输尿管“跑偏”

#### “三肾”女童长期漏尿

本报讯（通讯员 张维夏）10岁的茜茜从小经常会尿湿裤子，平日里上学都要随身带着两三条备用裤，晚上睡觉也只能穿尿不湿。随着年龄的增长，茜茜的情况并没好转，在当地医院检查后才发现，原来茜茜的右侧多了一个肾。不久前，茜茜来到湖南省人民医院泌尿外科二病区就诊。

入院完善相关检查后医生发现，茜茜右侧双肾孟双输尿管重复畸形，输尿管异位开口于阴道右侧壁，原本只有棉签粗的输尿管也因此被撑成10倍大。导致茜茜长期漏尿的“真凶”找到了，就是这根“走错路”的输尿管。简单来说，茜茜3根输尿管中的一根由于远端没有按常理开口在膀胱上，而是“跑偏”绕过了膀胱这个“存水缸”，避开了尿道“阀门”的管控，导致“水龙头”关不住，才出现了漏尿。

经过周密的术前准备，该院泌尿外科团队最终为茜茜实施全麻下腹腔镜下右侧输尿管膀胱再植术，仅在茜茜腹部打4个直径0.5厘米的小孔，经尿道右侧置管进入，彻底解决了茜茜“漏尿”的问题。

### 钉子弹射

#### 致左眼球贯通伤

本报讯（通讯员 陈立浩 付美林）近日，湖南中医药大学第一附属医院眼科收治了一名外地急症患者。该患者是一名青年男性，他在工作时，不慎被钉子碎片弹射进入左眼，随即出现左眼视物模糊、视物遮挡、眼部红肿伴异物感等症状，随即被送至该院治疗。

该院主治医师付美林详细检查后发现，患者左眼视力只有0.3，玻璃体出血，神经上皮水肿、脱离，层间见渗出，是典型的“左眼球贯通伤”。该院眼科主任喻京生与副主任陈向东紧急会诊后认为，患者病情十分危急，治疗难度极大。钉子碎片已贯通患者的眼球内侧壁，进入视网膜之下，在显微镜下无法直接暴露，定位非常难，且异物的位置距离眼睛黄斑重点区域仅200微米，手术只要稍有不慎，患者就会失明。随后，由陈向东主刀，为患者在全麻下行“左眼玻璃体切除+眼内注药+异物取出+视网膜光凝+气液交换术”。凭借着精湛的技术，手术团队成功将长度约3毫米的钉子碎片成功取出。

住院期间，医护人员对患者实施中西医结合综合治疗。通过中药汤剂、中医特色疗法如耳穴压豆调和脏腑、理气止痛等帮助患者恢复，患者出院时，左眼视力已提升至0.6。

### 关节疼痛找不到原因 专家为她抓出了这头“狼”

本报讯（通讯员 武蓉 戴洪勤）家住长沙市岳麓区的谢阿姨今年58岁，因关节疼痛难忍，严重影响其日常生活，近日，谢阿姨来到长沙市第四医院肾脏风湿免疫科就诊。

该院肾脏风湿免疫科主任刘沧桑询问病史时发现，谢阿姨在4个月前曾因“胸腔积液”，到当地医院诊治。当地医院医生初步诊断为“结核性胸膜炎”，并予以相关治疗。但随后又出现了口干、眼干、脱发增多和反复口腔溃疡等。

刘沧桑立刻意识到这看似无关的两个症状可能是同一种疾病所致，当即对谢阿姨行血常规、肝肾功能及抗核抗体谱等相关检查。检查结果显示谢阿姨多种自身抗体阳性，诊断为“系统性红斑狼疮”，建议入院进一步治疗。

谢阿姨按照医生建议，入院治疗，目前生命体征平稳，各项指标趋于好转，正处于康复中。



### 心系老人健康

近日，邵阳市第二人民医院组织志愿者来到邵阳市社会福利院开展学雷锋“关爱困境群体”主题志愿服务活动，为孤寡老人和特殊儿童送去温暖。图为该院康复二科主任张慧凡现场教授老年人做简单的护膝操。

通讯员 黄璐 摄影报道