



总是半夜醒来什么原因？ 来对对号！

盗梦者一：要小便

夜尿症有很多诱发因素。如果你发现自己每晚醒来要小便2至4次，即使你限制了夜间的饮水量，很有可能是水和电解质失去了平衡。如果你喝了太多的水而没有足够的盐，身体可能会尝试放弃一些水，这也许可以解释为什么你在半夜醒来小便的原因。

解决方法

在入睡前约30分钟喝一小杯水，加入了少量未经加工的海盐的水。未经加工的盐有助于水进入细胞。

盗梦者二：房间太热

根据美国国家睡眠基金会的说法，感觉热会使人难以入睡。房间的温度和睡觉时所穿的衣服，以及寝具，都会影响睡眠。

解决方法

16℃至18℃是最理想的就寝温度。此外，你还可以尝试在睡前洗个热水澡，它会稍微提高体温，而离开浴缸会引起体温的轻微下降，从而向大脑发出与睡眠相关的信号。

盗梦者三：轻度抑郁

半夜醒来是轻度抑郁患者的常见症状。睡眠与轻度抑郁之间存在着复杂的关系，很难确定谁是原因，谁是结果，但它们很容易形成恶性循环。

解决方法

及时去看心理医生，采取谈话疗法、调整生活方式和服药等

治疗方法。

盗梦者四：看手机成瘾

如果你的睡前例行程序包括浏览微信，睡眠更有可能被扰乱。夜间把眼睛暴露在蓝光中会阻止身体生成褪黑素，这是一种促进睡眠的激素。

解决方法

调暗房间的亮度，睡前一个小时不再看电子设备的屏幕。

盗梦者五：上了年纪

每个人都有个生物钟，它用来决定晚上什么时候疲倦，早上什么时候醒来。到你60多岁的时候，你可能比30多岁的时候早2小时醒来。

解决方法

大多数老年人发现，当他们早点就寝时，更容易入睡。

盗梦者六：睡前饮酒

酒精有镇静作用，如果你喝得足够多，就能很容易地入睡。在最初的几个小时里，身体代谢酒精，它会阻止健康的快速眼动睡眠，这是睡眠最安稳的阶段。缺乏快速眼动睡眠会使你在下半夜变得焦躁不安，睡眠质量大打折扣。

解决方法

睡前2至3个小时内不再饮酒。

盗梦者七：呼吸问题

无论是季节性过敏还是感冒，都会导致夜间辗转反侧，因为你很难呼吸。然而，其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大或舌头

“不知道怎么了，老是半夜醒，然后就睡不着了……”心中满是担忧。你周围是不是经常有这样的朋友念叨？那么总是在半夜醒来，到底是怎么回事？首先，你要明白半夜醒来是完全正常的生理现象。没有人能睡一整晚而不醒来。即使夜间醒来4至6次也是正常的。这可以追溯到穴居人的时代，人们在夜间醒来扫描周围的环境，确保没有猛兽突袭，然后再睡下。

美国一家专业杂志网站近日总结了夜间醒来的15个原因，以及如何再次安然入睡的方法。

过大，它们会造成睡眠障碍。

解决方法

侧身睡觉有助于解决上述问题，而仰卧睡觉会加重呼吸问题。如果不起作用，要及时去看耳鼻喉科医生。

盗梦者八：睡眠呼吸暂停

许多人认为睡眠呼吸暂停只影响超重的男性。然而，随着女性年龄的增长，尤其是更年期的到来，她们变得和男性一样有可能患上睡眠呼吸暂停，即使她们的体重处于健康范围。

解决方法

睡眠呼吸暂停最常见的治疗方法是持续气道正压通气(CPAP)，它能帮助患者在睡眠过程中保持气流畅通。

盗梦者九：甲状腺问题

过度活跃或活动不足的甲状腺可能会引起激素失衡的多米诺骨牌效应，使人难以入睡或频繁醒来。当甲状腺过度活跃时，心跳加速，肾上腺素分泌量激增，造成失眠和焦虑。当甲状腺活动不足时，患睡眠呼吸暂停的可能性增加了35%。

解决方法

通过一系列血液测试(如甲状腺功能五项)来确认或排除甲状腺疾病，服用处方药有助于甲状腺激素恢复到应有的水平，调整生活方式也能起作用。

盗梦者十：压力

无论是要求苛刻的老板，还是辛苦地照顾熊孩子，压力和忧虑都会使我们很难放松，剥夺一夜好觉。这是因为压力会激活大脑中与注意力和觉醒相关的部分，从而导致失眠。

解决方法

采取减压干预措施，如正念冥想和渐进式放松，对治疗

这种睡眠障碍有一定的效果，包括因为压力而半夜经常醒来。心理治疗(如认知行为疗法)也对这类患者有益。

盗梦者十一：胃酸逆流

这种病(无论是否会引起烧心)会影响睡眠，烧心的不适感会把人唤醒。然而，即使你没有感觉到烧心，食道中的酸也会触发肌反射来清除它，从而扰乱睡眠。

解决方法

改变生活方式，如减少进食量，不在夜间进食和减肥对防止胃酸逆流有很大的帮助，偶尔发作时也可以服用抗酸剂和其他非处方药。

盗梦者十二：照顾别人

照顾生病的亲戚或朋友会成为压力源，从而扰乱睡眠。最近的研究表明，76%的护理者报告他们的睡眠质量差，尤其是女性护理者。如果爱人生病或患有痴呆症，护理者会变得悲伤和焦虑，这就影响到了睡眠质量。

解决方法

护理者需要保持平静的心灵才能安然入睡。因此，采取措施减轻焦虑是关键，如请护工或者要求其他亲友轮班护理病人。饮用甘菊茶也有帮助作用。

盗梦者十三：腹部脂肪过多

腹部脂肪多的人躺下时，身体必须更加努力地呼吸，这会导致睡眠问题。腹部脂肪还会引发体内更高层次的炎症，从而破坏控制睡眠的神经通路。

解决方法

通过减少热量摄入和多锻炼来减轻体重。

盗梦者十四：缺乏维生素D

哈佛大学公共卫生学院的研究者发现，缺乏维生素D与睡眠质量差有关。维生素D对大脑中对睡眠起作用的部分有直接影响。

解决方法

每天晒太阳，食用富含维生素D的食物，如高脂肪的鱼、鸡蛋和强化牛奶或橙汁。

盗梦者十五：态度不太积极

对睡眠的看法越好(相信它能使你快乐)并且在一整晚休息后感到精神饱满，实际上每晚睡觉的时间就越长。

解决方法

尝试记睡眠日记，内容包括睡了多长时间，一天中感觉如何，有多快乐，有多容易集中精力，下午的状态低迷对你打击有多大。这就有助于你理解睡眠对情绪和精力的影响。

文/王萌

原文刊载于《北京青年报》

