



小时候睡不醒,长大后睡不着,这是很多人的真实写照。随着年龄的增长,半夜醒来越来越频繁,更惨的是,醒来后就辗转反侧无法再次入睡。

什么情况会导致“早醒”?经常早醒和疾病有关吗?怎么做才能缓解这种情况?

据《武汉晚报》

凌晨2点至4点醒来后就辗转反侧无法再次入睡……

## 经常“早醒”可能是“人体闹钟”失灵

### 人体拥有『起床控制开关』

“早醒”是指上床睡着一段时间后,突然醒来,如同早晨起床一般清醒,再也难以入睡,是在中老年人群中常见的失眠症状。

几点醒才算是早醒呢?在临床医学上将凌晨2点至4点醒来,醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足,次日会感到疲惫,注意力不集中,做事效率低。

长期早醒还可能出现一些身体上的不适,如心悸、胸闷、腹泻等。

此外,德国图宾根大学行为神经学教授詹·鲍恩解释,如果你对一件事有预期,身体就会释放一种与压力有关的激素——促肾上腺皮质激素,会提示你在特定时间做某些事,可能会导致早醒。

基因也起到了一定作用,美国堪萨斯大学研究发现,人体拥有闹钟基因,这个基因堪称“起床控制开关”。研究人员表示,这个特定基因是基因网络的一部分,功能与时钟类似。

### 醒得早可能与这几种病有关

如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量,就要引起注意了,可能与以下几种疾病有关:

#### ◎抑郁焦虑

典型抑郁症失眠有一个特点,就是早醒。至少比平时早醒一个小时,更多见的是早醒两个小时或以上。

在大脑某个区域,神经化学递质五羟色胺含量降低的话,人就会抑郁;同时,五羟色胺含量不足,睡眠时间就会变短,表现为早醒。

#### ◎甲状腺病

甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,造成失眠焦虑;甲状腺功能低下,会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

#### ◎胃酸逆流

烧心的不适让人睡不着,即使没有感觉烧心,食道中的酸也会触发反射,扰乱睡眠。

#### ◎呼吸问题

季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒,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。

除了疾病,衰老以及不良生活习惯也会让你早醒:

#### ◎激素改变

随着年龄增长,分泌的褪黑素和生长激素减少,导致深睡眠和浅睡眠质量均降低,会出现早醒现象。

#### ◎缺维生素D

哈佛大学研究者发现,缺乏维生素D与睡眠质量差有关,它直接影响大脑中对睡眠起作用的部分。

#### ◎总看手机

如果睡前长时间浏览社交媒体、看剧、玩游戏,屏幕蓝光会阻止身体生成褪黑素。

#### ◎睡前饮酒

睡着后最初几个小时里,身体会代谢酒精,影响睡眠进入快速动眼期。这会使人在下半夜变得焦躁不安,影响睡眠质量,导致早醒。

此外,睡得太早、午睡过长等因素,也是导致早醒的原因。

### 做6件事可以缓解『早醒』

可通过以下三点来评估自己的睡眠质量:睡眠时间:是否能在晚上10—11时开始陷入困顿状态,进而入睡。

睡眠时长:每晚能否睡够7—8个小时再自然醒来。

睡醒后的感受:精神充沛还是无精打采。

当其中任何一条不满足时,都需引起警惕。

如果是疾病原因,要尽快就医,生活中可从以下几个方面入手,调整习惯,避免早醒。

#### 1、尽量准时入睡

调整入睡时间,建议上床时间别晚于23时,睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

睡眠环境要安静舒适,睡前不要看电子设备,及时关灯。

#### 2、练习腹式呼吸

吸气时主动将腹肌缓慢鼓起,呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回,以此将呼吸频率降低,就会让人放松,焦虑也会减轻。

#### 3、减少闹钟次数

只定一个闹钟,并在闹钟响后就起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”,使人体及大脑皮层逐步清醒。

正常人的完整睡眠周期约为90分钟,如果不停被闹钟打断,睡眠周期也会被打乱。如果要定多个闹钟,两个闹钟的间隔最好在一个睡眠周期,约一个半小时。

#### 4、白天适当运动

白天增加阳光照射,会在脑内积累更多天然的褪黑素,有助于夜晚睡眠。多做一些运动,哪怕是散步半小时,也会有利于睡眠。

午睡应控制在20—30分钟左右,超过下午3时就不要再午睡了。

#### 5、保持良好情绪

客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响,没有办法改变客观事物,就尽量改变自己看事情的角度,进而改变心态。

#### 6、避免药物滥用

有些人不顾自身状况,滥用褪黑素、安眠药等,不仅对改善睡眠无益,还可能有其他副作用。

需要提醒的是,若长期因为早醒问题深受困扰,应及时寻求专业医生的帮助。

