

噩梦连连 脑梗风险飙升 132%……

老做噩梦或是身体异常预警！

人们判断睡眠好坏的标准之一，往往就是做没做噩梦。
精神分析学派创始人弗洛伊德曾在《梦的解析》中指出，梦境本身可能是荒诞的，但其反映的情绪却是真实的。
高处跌落、被人追赶、亲人离去……频繁做噩梦，还可能是身体异常的预警。
专家解读频繁做噩梦和疾病之间的关联，并告诉你几个干扰梦境的人为因素。

总做噩梦可能增高痴呆风险

总做噩梦是否和认知下降有关系？英国伯明翰大学的一项研究对此作出了肯定回答。

2022年发表于《柳叶刀》子刊《临床医学》的这项研究发现，持续做噩梦可能是老年痴呆的早期迹象。

研究人员分析了美国三项关于健康和老龄化的大型研究数据，其中包括600多名35—64岁的成年人、2600名79岁及以上未患痴呆症的老人。

研究开始时，参与者都没有患痴呆症。在老年组平均随访5年、中年组平均随访9年期间，研究发现：

①中年组每周做噩梦的参与者，认知能力

下降可能性是其他人的4倍；

②老年组每周做噩梦的参与者，患痴呆症可能性是其他人的2倍；

③常做噩梦的中老年男性比女性患痴呆症风险更大；

④每周做噩梦的老年男性，患痴呆症风险是其他男性的5倍，而对女性来说，这一风险是1.4倍。

伯明翰大学人类大脑健康中心研究员表示，一些处于痴呆症早期阶段的人，大脑中调节负面情绪的部位有轻微神经退化。

在确诊痴呆症的前几年，很可能会以噩梦、抑郁的形式呈现出来。

这4种疾病与噩梦息息相关

对于不少人来说，关于噩梦的记忆往往会影响起床后甚至一天的心情。如果一段时间内频繁做噩梦，可能是某些疾病的预警：

◎**心血管病**：美国杜克大学曾对3468名退伍军人展开研究，结果发现，一周内做噩梦≥2次，会明显增加高血压、心梗或其他心脏病的风险。考虑年龄、种族、性别等因素后，频繁做噩梦会增加51%的高血压风险、50%的心脏病风险和132%的心梗风险。进一步考虑吸烟、抑郁和创伤后应激障碍等因素后，频繁做噩梦还会增加43%的高血压风险、43%的心脏病风险。

《荷兰医

学杂志》刊载的研究认为，噩梦与心脏病存在一定关联，因为心脏病患者更可能出现呼吸问题，会导致大脑供氧量降低，引发噩梦。

◎**低血糖**：研究发现，40%以上的噩梦与低血糖有关联。当血液中糖分含量过低，会使脑神经皮层细胞吸收过多负面情绪，产生噩梦。对糖尿病患者来说，半夜0—3点是最可能发生低血糖的时间，而且不容易察觉。由于夜间低血糖往往在睡梦中，一般不会像白天那样出汗、肚子饿，而是表现为多梦或噩梦、大声惊叫等。

◎**帕金森病**：多个研究表明，睡眠障碍患者在快速眼动阶段常会因为噩梦而出现尖叫、哭泣、乱打乱踢等现象，这些人群罹患帕金森病及其他神经退行性疾病的危险会大大增加。

◎**睡眠呼吸暂停**：临床表现为夜间睡眠打鼾，并伴有呼吸暂停和白天嗜睡。睡觉时如果时常出现呼吸暂停等情况，会使人感觉胸闷，从而引起噩梦。

研究发现，经过持续气道正压治疗之后，91%的睡眠呼吸暂停患者噩梦随之消失。

此外，频繁做噩梦还与持续的压力和焦虑有关。建议这类人正视心理问题，如果亲朋好友无法给予支持，可以寻求正规机构心理治疗师的专业帮助。

有些噩梦是“人为”造成的

并非所有的噩梦都和身体疾病预警有关。一些心理学观点认为，噩梦的本质是获取恐惧并将其转变为一种记忆。

简单来说，偶尔做噩梦能帮助人们释放清醒时的压力和焦虑，前提是它没有对你的生活状态产生干扰。

但是，有些噩梦是“人为”造成的，和以下因素有关：

1.睡前吃辛辣食物

睡前吃辣会导致血糖水平急剧上升，在进入快速眼动睡眠时期（做梦期间）时又急剧下降，辛辣食物会升高体温，并且平躺时容易烧心，这些因素都可能导致做噩梦。

2.睡觉环境太热

为睡个好觉，人体温度会自主降低1摄氏度。通常情况下，这部分温度会从头部和面部散发出去，如果房间过于温暖，身体就无法正常降温。

此时，睡眠受到的干扰体现为生理睡眠波异常、入眠后大脑内部神经比较活跃，引发噩梦。

3.服用某些药物

比如有助扩张血管的药物，会间接改变大脑中某些化学物质的平衡，进而诱发噩梦。

4.睡眠不足

睡眠太少容易诱发睡眠瘫痪症，也就是俗称的“鬼压床”，常发生在刚入睡或是将醒未醒时。

人们通常认为自己已经醒来，可以听见声音、看到影像，却突然发现全身不能动弹，喊不出声，有时还会有幻觉。多数人在这个时候会觉得恐慌，但这种情形多半能在1—2分钟内消失。

排除身体疾病因素，虽然我们无法像导演一样控制自己的梦境，但可以通过排除外在干扰来降低做噩梦的频率，避免醒来时的紧张感和负面情绪。

综合生命时报报道

本版图片来自网络

