

感冒

感冒常以咽喉干涩或痛、鼻部不适为首发症状,随后出现喷嚏、流涕、轻度全身不适,或发热。鼻分泌物初呈透明水样,量较多,之后逐渐变稠,呈不透明的黄绿色。感冒症状大多在4至10天后消失,但咳嗽可持续2周。

夜间睡觉时,患者的鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽等症状通常会加重,一方面与夜间免疫系统活跃有关;另一方面,与平躺体位不利于呼吸道分泌物引流有关。

患者应保持充足的水分和睡眠,可适当垫高枕头以便分泌物引流,增加维生素和蛋白质的摄入以提高免疫力。

哮喘

哮喘患者的主要症状包括喘息、胸闷、气短、咳嗽等。

在夜间或凌晨,患者的咳嗽、气喘、胸闷等症状可能加重,主要原因有5点。第一,夜间迷走神经兴奋,可能诱发支气管痉挛。第二,当患者在白天接触过敏原后,可能6至8小时后才引发哮喘,发作时间很可能在夜间;患者睡觉时,呼吸道接触床铺、枕头等时间增加,可能诱发过敏反应,易造成呼吸困难。第三,仰卧位睡眠可能增加呼吸道阻力。另外,胃食管反流也可能诱发哮喘发作。第四,患者血浆中的皮质醇水平昼夜波动较大,夜间皮质醇水平下降,容易导致哮喘发作。第五,室内空气干燥,特别是冬天使用取暖设备,会让空气更干燥,夜间可能诱发患者呼吸道分泌物增多,导致症状加重。

要想更好地控制疾病,患者首先应避免接触过敏原,如花粉、动物毛发等,保持室内空气流通。其次,哮喘患者通常需长期用药控制病情,不要随意更改药物剂量或停药,也不要随意使用抗生素或激素类药物。再次,保持规律作息,避免熬夜和过度疲劳;适当运动,增强体质,提高免疫力;均衡饮食,多吃蔬果,避免摄入刺激性食物和饮料。第四,情绪波动和紧张焦虑可能诱发哮喘发作,平时要保持心情愉悦,放松身心,可通过冥想、瑜伽等缓解焦虑和压力。最后,定期进行肺功能检查和过敏原检测,以便及时发现病情变化、调整治疗方案。

支气管炎

咳嗽是急性支气管炎的主要症状,可能伴有脓痰或非脓性痰。

急性支气管炎患者夜间可能频繁咳嗽,主要原因包括:睡觉时副交感神经兴奋,有炎症的支气管分泌物增多、收缩加强;入睡时体位改变,胸腔容积较坐位或站位减少,引起小支气管受压;夜间皮质类固醇激素分泌减少,支气管内膜对过敏原的敏感性加重等。各种病理因素可相互作用,引起夜间频繁咳嗽,小气道受阻,呼吸费力,引起呼吸肌劳损,还可能产生胸闷、胸痛等不适。

若患者夜间咳嗽剧烈,可多喝水,适当使用止咳药物;勤通风,增加室内湿度;根据感染的病原体及药物敏感试验,遵医嘱用药。

关节炎

许多关节炎患者夜间感到疼痛加重,清晨醒来时,关节僵硬感更明显。

这是因为夜间休息时,关节活动减少,导致关节周围肌肉变得更紧张,加剧疼痛和僵硬感。同时,夜间温度较低,关节周围组织可能会收缩,加重关节疼痛和不适感。

患者在白天应适当运动;睡觉时,保持室内温度适宜;避免摄入过多高脂、高糖食物;遵医嘱合理使用抗炎药物、镇痛药物等。



这些病 日轻夜重

不少人患上感冒后有这样的体会:鼻塞、咽喉不适等症状在夜间会加重。近日,英国《每日邮报》刊文揭示了这一现象背后的原因,与人体免疫系统、睡觉时体位变化等有关。事实上,不只是感冒,哮喘、心脏病、皮肤病等多种疾病症状都有“日轻夜重”的规律。

心脏病

这是众多心脏疾病的总称,表现多样,症状包括心悸、心慌、胸闷、气促等。夜间,胸闷、气促、呼吸困难、心绞痛等症状可能加重。

有研究显示,大多数心脏病在约凌晨4点发作,这与夜间血小板浓度增加,导致血栓增多有关。很多心血管病患者合并睡眠呼吸暂停综合征,夜间容易因呼吸不畅导致低氧血症、血压升高,造成心脏缺血缺氧,出现心绞痛加重等情况。其实,睡眠本身对心脏功能也有影响,夜间迷走神经兴奋性增强,可能造成心率减缓,加重心律失常。加上人在睡觉时警惕性下降,往往病情发展到较严重时才发现,这也是人们感觉心脏病晚上加重的原因之一。

患者一旦发现相关症状有加重倾向,应及时咨询医生,查明原因。心力衰竭患者应避免白天过度劳累,必要时可遵医嘱服用利尿剂;若是因睡眠呼吸暂停综合征所致,可通过治疗睡眠障碍缓解症状;没有特殊原因者,需遵医嘱按时服药,控制原发疾病。

皮肤病

常见的皮肤病症状包括:皮疹、瘙痒、脱屑、色素沉着或脱色等。其中,皮疹、瘙痒可能在夜晚加重。一方面,有些症状可能受血液循环影响。夜间由于心率降低,肾上腺素等分泌减少,血流速度相对减慢,皮肤更容易变干,导致瘙痒加重。另一方面,免疫系统在不同时间有所变化,夜间免疫细胞变得更活跃,寻找并对抗病原体,这类反应会加重皮疹症状。

皮肤病患者应定期洗澡,保持皮肤清洁;避免过度搔抓,从而导致更严重的炎症和瘙痒;避免使用含酒精、香料和化学成分的化妆品、护肤品和清洁用品;如果皮肤病是由过敏原引起的,如某些食物或环境因素,则应尽量避免接触过敏原;饮食调理和充足睡眠必不可少。若患者的症状严重或持续时间长,建议及时就医治疗。

头痛

具备夜间加重特征的头痛主要有:神经性头痛、丛集性头痛、反杓型高血压所引起的头痛等。其中,神经性头痛多见于两侧太阳穴、后枕部,以闷痛、胀痛为主,主要是熬夜等不良作息,以及调节睡眠的脑干部分功能异常引起。丛集性头痛属于血管性头痛的一种,多在晚间发作,症状可迅速消失,常表现为剧烈胀痛或钻痛,伴有流泪等症状,主要原因包括遗传因素、食物或药物等引起的血管扩张、三叉神经异常等。虽然多数高血压患者白天血压更高,但也有部分人夜间血压更高,如反杓型高血压。当这类患者夜间血压升高、血管收缩,就容易引起头痛。此外,天气变化、睡觉时光照耀眼、噪音刺耳等也会使夜间头痛加重。

患者应及时治疗引起睡眠障碍的原发疾病,同时规律饮食、避免熬夜以及睡前摄入刺激性食物,夜间应关闭耀眼光,可视情况佩戴降噪耳机,减少夜间头痛加剧。

胃食管反流

主要是胃内容物反流入食管所引发的症状或并发症,典型症状有烧心和反流,不典型症状有胸痛、上腹痛、嗝气等,还伴随食管外症状如咳嗽、咽喉症状、鼻窦炎等。其中,烧心和反流会在夜间加重。人在睡觉时身体平卧,食管蠕动减慢、吞咽功能减弱、重力作用下降,会使胃内容物反流,引起不适。同时,部分反流物残留在食管内,有炎症刺激作用。

除了遵医嘱用药,患者可在睡觉时垫高枕头,避免睡前进食;平时减少食用可能诱发反流症状的食物,如咖啡、巧克力、辛辣或酸性食物、高脂食物等;严格控制体重,戒烟戒酒,规律饮食。

带状疱疹

带状疱疹可见于身体任何部位,常表现为簇集水泡,沿一侧周围神经呈群集带状分布,常伴有明显神经痛,数天后开始出现红疹、反复破裂结痂的水泡、发痒症状,少数人会出现发热、头痛、疲劳等。

晚间,患者注意力会更多地集中在自身,常感疼痛加剧。带状疱疹要早诊断、早治疗,发疹后的3天内是黄金治疗期,应尽快使用抗病毒药物,同时予以增强免疫力、营养神经等治疗。

免疫力低下人群要注意休息,合理饮食,加强锻炼,以增强抵抗力;50岁及以上人群可注射重组带状疱疹疫苗来预防。

据生命时报
浙江大学附属第一医院
全科医学科主任医师任菁菁