



亨廷顿舞蹈症(HD)研究信息

用通俗的语言 由科学家撰写

为了全球HD社区而设

[消息](#) [词汇表](#) [关于](#)

[关于](#)

[参与人士](#) [常见问题](#) [法律](#) [基金](#) [共享](#) [统计](#) [题目](#) [联系](#)

[实时更新](#)

[实时更新](#)

[推特](#) [脸谱网](#) [RSS源](#) [邮箱](#)

[查询关于HDBuzz](#)



查询关于HDBuzz



[中文](#)



[中文](#)

[čeština](#) [dansk](#) [Deutsch](#) [English](#) [español](#) [français](#) [italiano](#) [Nederlands](#) [norsk](#) [polski](#) [português](#) [svenska](#) [русский](#)

[中文](#) [□□□](#)

[更多信息](#)



x 你在寻找我们的图标吗？你可以下载我们的图标，并在[共享页](#)获取使用指南。

## 在患有亨廷顿病的情况下可获得良好夜间睡眠的简单规则

珍妮·莫顿 (Jenny Morton) 教授对在患有亨廷顿病的情况下可获得良好夜间睡眠的简单规则



[Prof Jenny Morton](#) 撰写 2014年5月10日 [Dr Ed Wild](#) 编辑 [Zhen Lu](#) 译制 最早发布于2013年3月25日

在有关亨廷顿病(HD)睡眠问题特殊专题的第二部分，我们给大家介绍Morton教授提出的“可获得良好夜间睡眠的简单规则”。这些规则是从她对亨廷顿病睡眠研究所做的综述中提炼而出的。

### 良好夜间睡眠所需的简单规则

在这个睡眠特殊专题的第一部分，Morton教授回顾了亨廷顿病 (HD)相关的睡眠问题。这些睡眠问题以及日常节奏的缺失是普遍的，却是可以控制的。建立在我们对HD中睡眠障碍的了解以及更广泛的睡眠研究所引出的建议，我们很高兴在这里介绍Morton教授的良好夜间睡眠所需的简单规则。

这是大错特错的！电脑不能放在卧室里，而且背光荧幕也不能用来睡前阅读。

经过爱思唯尔出版社（Elsevier Science）的许可，我们得以把这些规则再次展现在这里。资源来自Morton教授发表在2012年实验神经学（Experimental Neurology）杂志上的文章“亨廷顿病的生物钟与睡眠紊乱（Circadian and sleep disorder in Huntington's disease）”。

一如既往，这篇文章只是给大家提供一些信息，HDBuzz并不是提供医学建议的平台。如果你有睡眠方面的问题，那么你应该去看医生。

## 就寝时间与午睡

1. 设定一个**就寝时间**，然后在这个时间的30分钟或早或晚的范围之内上床睡觉。
2. 设定一个“**起床**”时间，即就寝时间的8小时之后。你可能需要设定闹钟把你叫醒。当闹钟响毕你必须从床上爬起来，即便你还是感到很疲惫。你有可能要花上好几周才能适应你的‘睡觉’与‘起床’时间。坚持你的睡觉与起床时间，甚至包括周末，直到你的睡觉规律已经稳固为止。
3. 建立可以帮助你入睡的**睡觉模式活动**（如下所述，‘为睡觉做好准备’）
4. **避免在白天午睡**。如果你感到很困，那么去做些其它事情，比如散步，洗碗，洗澡。如果你一定要午睡一会儿，那么把它限定在30-40分钟以内，并且设闹钟把你叫醒。

## 运动

在白天的时候做一些常规的运动，但是在睡前两小时内不要进行高强度运动。

## 食物与饮料

1. 在起床4小时之后**不能喝咖啡**。（比如，如果你早上7点起床，你上午11点之后就不应该再喝咖啡。）
2. 睡前2-3小时之内**不能饮酒**。（如果你晚上11点睡觉，理想情况下你8-9点之后就不应该喝酒。）
3. 尽量在睡前4小时之前吃完**最后的晚餐**。
4. 在睡前可以吃点“小吃”。富含色氨酸的食物是比较有帮助的，包括牛奶，酸奶，鸡蛋，肉类，坚果，豆类，鱼，以及奶酪（其中切达，格鲁切尔，和瑞士奶酪尤其富含色氨酸），也可以试试热牛奶配蜂蜜或香蕉。
5. 在睡前至少1-2小时内**不要吸烟**。如果一定要吸烟，那么请尽量减少数量，因为尼古丁可以加速心跳，升高血压以及促进脑活动。如果你对尼古相上瘾，那么脱瘾症状会使你在晚上睡不着觉。不仅如此，戒烟还对身体有好处。

## 床

“你的床应该只用来睡觉，阅读以及性爱”

1. 应该只被用来**睡觉，阅读以及性爱**！
2. 不要在床上工作；
3. 不要看电视；
4. 不要玩电脑游戏。
5. 应该很**舒适**。这个显而易见，如果你的床太硬或太软，你是不可能睡好的。如果你在过去十年内没有买过新床垫，但是现在应考虑买一个新的了。如果你在夜间有关节疼痛或容易着凉，就再用一个床垫褥或衬底。如果你晚上容易受凉，那就盖一个性价比高的羽绒被，而不是盖好几层很重的毯子。如果你半夜觉得热了，就试着盖两层薄羽绒被，这样在半夜可以扔掉一层。如果你和别人同睡一张床，而且你们俩都有睡眠问题，那就试着用不同的床单和羽绒被，这样你就不用和对方抢被子了。

## 卧室

应该是这样的：

1. **凉爽**（18-20摄氏度）但并不冷；
2. **通风良好**；
3. 尽可能的**暗**；

#### 4. 尽可能的安静。

不要在卧室内放置电视机或电脑。如果有的话，要确保电源关闭（这样就不会有光）。在睡前把手机关机并把它放在另一个房间。

## 准备睡觉

1. 制定一个睡前仪式。比如：关掉手机，吃点零食，把猫放出去，刷牙，钻进被窝，读几分钟的书。或者：出去溜狗，关掉手机，洗个澡，刷牙，钻进被窝，读几分钟的书。

#### 2. 焦虑

- 别把焦虑带到床上。当你躺在床上时试着不要去想有关你的工作，学习，生活或者疾病的事情。如果你是一个天生的焦虑者，那么可以尝试一下‘主动焦虑’，即设定一个特定的时间段来焦虑，例如午后或傍晚。把让你焦虑的事情都写下来，然后看看有哪些是你第二天可以解决的，再把其余的留给后天。
- 不要对失眠产生焦虑感。人类对不睡觉有很大的承受力，睡一次好觉就足够把精力补回来。与流行的说法相悖的是，失眠并不是致命的。它会让你易怒，而且长期失眠会影响你的健康，但它并不会杀了你。虽然我们并不清楚睡多少个小时的觉是生活所必须的，但它一定比失眠者平均的睡眠时间要少，所以担心睡不着觉是没用的。
- 记住，如果你睡不着觉，那你可以闭目养神。睡觉的主要功能之一就是让你的身体得到休息。当你睡着的时候，心速会显著降低。当你静静的躺在床上时，心速也同样会降低。因此，就算你8个小时待在床上睡不着也要比你起床，踱步，焦虑要有益。

制定一个‘睡前仪式’，其中包括那些可以使人放松的活动，例如泡澡或阅读。

## 进入梦乡 & 持久的睡眠

保持你最喜欢的睡觉姿势。如果你在15-30分钟内没有睡着，那就爬起来，走到另一个房间看书直到发困。有些人发现听收音机或有声读物可以帮助睡眠。收音机是比电视刺激小的一种媒介，所以听收音机是没问题的。

## 半夜醒来

很多人由于各种原因导致半夜醒来一到两次。如果你醒来之后的15-20分钟没有再次进入梦乡，就没有必要继续躺在床上努力睡着。你可以起床，但你一旦从床上爬起来，你就应该走出卧室。你可以静静地坐着，读读书，听听收音机，喝点东西或吃点小零食，做些比较安静的活动比如填字游戏，或洗个澡。

\*不要做办公室工作；

\*不要做家务；

\*不要看电视；

\*不要玩电脑游戏；

\*不要查电子邮件；

\*不要查电话信息。

大约20分钟之后，可以继续回到床上。

记住，你要在你自己定的就寝时间开始睡觉。 如果没睡着，也不应该\*\*把起床时间往后推“来弥补睡眠时间。你应该在上床睡觉的8小时后起床。

这篇文章出自莫顿教授发表在实验神经学杂志上的一篇同行审评的文献综述。这篇综述是莫顿教授在查阅了所有亨廷顿病睡眠问题的相关研究，包括她们实验室的研究之后写出来的。 [想了解更多关于本站公开制度的信息，请看常见问题解答。](#)





了解更多

莫顿教授在实验神经学杂志上发表的综述文献 [全文需要付费或者登记 HDBuzz特殊专题](#)，第一部分：亨廷顿和睡眠  
题目

[专题](#) [生活方式](#) [睡眠](#)

[更多信息](#)

[相关文章](#)

## [朋友眼中早期亨廷顿舞蹈症的情绪和行为变化](#)

**2016年1月01日**

## [更多迹象表明运动有益于亨廷顿病](#)

**2014年10月01日**

[上一个](#) [下一个](#)

亨廷顿舞蹈症(HD)研究信息

用通俗的语言 由科学家撰写

为了全球HD社区而设

# HDBuzz

[消息](#)

[专栏回顾](#)

[关于](#)

[HDBuzz基金合作伙伴](#)

[HDBuzz专题内容的网址](#)

[\\*\\*new\\_to\\_research\\*\\*](#)

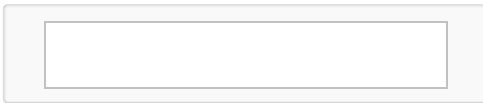
## 参与人士

[\\*\\*meet\\_the\\_team\\*\\*](#)

[\\*\\*help\\_us\\_translate\\*\\*](#)

## 实时更新HDBUZZ

输入你的电邮地址或者在[电邮名单页](#)选择其他项目以登记收取我们的每月电子报告



HDBuzz2011-2019. HDBuzz内容在[创作共享许可证](#)下免费共享。

HDBuzz不提供医疗建议。详细内容请阅读[使用条例](#)。

HDBuzz2011-2019. HDBuzz内容在创作共享许可证下免费共享。

HDBuzz不提供医疗建议。了解更多请访问[hdbuzz.net](http://hdbuzz.net)

于2019年5月26日打印 — 从<https://zh.hdbuzz.net/120>下载

此文还没有被翻译，它是原文发表的语言刊登的，我们正在尽快翻译所有内容。