

一安静就睡趴,一激动就倒下

睡眠不受控可能患上发作性睡病

■记者程雪



张力三 副主任医师,浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科专家,医院睡眠中心副主任,医学博士,擅长不安腿综合征、发作性睡病、快动眼期睡眠行为障碍以及其他各类睡眠相关疾病的诊治,对缺血性脑血管病、眩晕症、癫痫、帕金森病、痴呆等神经系统常见疾病有较丰富的临床经验。

饭吃到一半能睡着、说话半句能睡着、最吓人的是开车路上也是说睡就睡。这个跟“睡”有关的怪病折磨李女士三年多了,更严重的是,每每情绪大起大落之时,她都会短暂地“瘫痪”一下,有时候一激动还会晕倒。眼看生活快不能自理的她来到医院检查,结果显示她患有发作性睡病,嗜睡就是最主要的症状。

发作性睡病六大症状

浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科副主任医师,睡眠中心主任张力三接诊过很多发作性睡病患者,上文提到的李女士属于比较严重的情形,很多较为轻微的患者可能只是表现为嗜睡,可以说发作性睡病是嗜睡症的一种。其症状主要表现在以下几个方面——

第一就是嗜睡,这个和过度劳累而产生的困乏不可同日而语,而在尽管前一天晚上已经睡足的前提下,第二天白天依旧会睡着,即在不适当的时候入眠,比如开车、考试、讲话的时候睡着。

第二是猝倒。这里的猝倒并非突然倒下,而是指情绪诱发的肌无力,患者表现在情绪过于激动、

过于低落等情绪起伏状态下,突然倒下,此时患者的意识清醒,只是“身体不听使唤”,年轻患者可能身体某个部位无力,比如就脸部僵硬,年纪大的人表现为全身无力。猝倒发作状态会持续几分钟到十几分钟。

第三是睡眠瘫痪,简单地说,人醒了,但身体动不了,俗称“鬼压床”。第四是睡眠幻觉,即睡眠的时候感觉到不存在的东西。

第五是夜间睡眠紊乱,也称“睡眠失禁”,就如同幼儿无法控制自己大小便失禁一般,患者睡眠也不受控制,白天不停地瞌睡,晚上则睡不踏实。

第六是变胖。这是由大脑里神经肽分泌的下丘脑分泌素不足导致的,这种分泌素是用于调整代谢的,所以一旦分泌不足、代谢不好,就会使人变胖。事实上,临床中,很多发作性睡病患者都是“胖乎乎”的。

发作性睡病给患者带来身心“摧残”

有数据表明,发作性睡病的发病率是2000人当中有1个病人,一旦发病就是终身性的。这类疾病男女患病概率一样,常爆发于十几岁到二十几岁的青壮年,其中,青少年

是“重灾区”,反而,在40岁以上的人群中发病率较低。

“发作性睡病给患者们带来很多痛苦。”张力三举例说,其中最大的困境就来自于疾病症状本身——嗜睡,课堂上、考试中、开会中……无论在哪,随时随地都能睡着,不仅不被人理解,更引来生活、工作上的诸多不便。尤其是在开车的时候,一旦睡着,就会引发生命危险。

猝倒也是同理,情绪大起大落之时,就晕倒或者某个身体部位不受控制,这发生在日常生活中的时候会造成很多尴尬,严重者就像李女士一样,根本无法工作,生活几乎难以自理。

另一方面,这些嗜睡的症状也会被别人不理解,常常被冠以“懒”“不勤快”“不上进”等缺点。比如,很多青少年患者,容易在课堂上睡着,老师们就总是批评他们,久而久之,患者内心就会蒙上一层“阴影”,甚至有人产生焦虑、抑郁的情绪。

此外,疾病会引发患者变胖,可能引起睡眠呼吸暂停等疾病,这也使得发作性睡病患者比普通人更容易患糖尿病、心脑血管疾病等。

诊断是重点,治疗需共情

如果一安静就睡趴、一激动就

倒下,这不是懒,也不是怪病,而是需要去医院检查一下,是否患有发作性睡病。

张力三介绍说,诊断是重点,需要求诊专业的睡眠科医生判断到底是否患有此类疾病。上文提到的李女士,之前一直怀疑自己得了癫痫,所以迟迟没有找睡眠科医生诊断,以致于病情逐步加重。

诊断中,常常通过核磁共振检查、多导睡眠监测、多次睡眠潜伏期监测、脑脊液检查等方式判断,其中脑脊液检查是专门检查下丘脑分泌素分泌情况。

目前治疗上大多采用药物治疗,一线用药是莫达非尼,但17岁以下的患者禁用。还有一种药物——羟丁酚钠,可适用于包括青少年在内的所有年龄段的患者,且效果最佳,这类药物能促进夜间深度睡眠。

在治疗的过程中,张力三医生呼吁患者身边的人多多给予关怀,体谅患者的不易,在给他们安排学习或工作任务的时候,体恤他们的身体情况,不要一味地指责、批评他们。对于一些中学生患者,建议让他们每上两节课,就小睡10到15分钟;上班族们可以挤出时间午睡,这样能够大大缓解困意,保持精气神。

健康警示

七旬老人摔了一跤险“瘫痪”

全因患有颈椎病

■通讯员郭俊

小便功能障碍,甚至卧床不起生活不能自理。

脊髓型颈椎病是因为颈椎椎体和相邻软组织退化,造成对脊髓的直接压迫,加上剧烈运动或长期不良姿势等影响,导致脊髓受压或脊髓缺血,继而出现脊髓的功能障碍。

一跤摔得动弹不得

72岁的邵爷爷长期患有颈椎病,他想着自己年纪大了,有点三病两痛都很正常,也没太在意。近日晨练回家后在电梯里一不小心摔了一跤,当时好像“瘫痪”一般,无法起身。

家人赶紧将他送到浙江医院三墩院区,经检查,邵爷爷有严重脊髓型颈椎病,颈椎损伤严重,并且颈椎椎管狭窄,脊髓被压扁变形,几乎只剩一条细缝,若再不手术,可能会终身瘫痪。

听说要手术,邵爷爷一开始十分排斥,和女儿说:“坐轮椅就坐轮椅吧,我不要这么折腾。”后经骨科(三)杨永竑主任医生反复劝说,在了解到不进行手术的严重后果后,邵爷爷考虑了一个星期总算接受了“颈椎后路颈3-6单开门颈管扩大形成钢板内固定”手术治疗。术后第二天,邵爷爷就能站立,并能够在家属的搀扶下缓缓挪步,开心地直呼太神奇了,“早知道手术效果这么好,应该早点做手术了!”

脊髓型颈椎病隐匿性强

“很多人认为颈椎病无非是颈背疼痛,没什么了不起。其实,颈椎处于人体神经中枢的重要部位,有些病情严重或拖延过久的患者,可能引起严重后果。”杨永竑介绍,在颈椎病中,以脊髓型颈椎病后果最为严重,它多发生于40岁以上患者,一旦确诊多数需手术治疗,主要表现为四肢无力、麻木、行走困难,易跌倒,脚有踩棉花之感觉,严重时可发生大

信息社会,大多数人员长期工作、外伤、颈椎退行性变等都有可能造成脊髓型颈椎病,也有一些患者是由先天性颈椎畸形引起的。

近年来,每年都有许多严重颈椎病患者到浙江医院就诊,其中就有好几例“瘫痪”患者前来实施手术,“他们都有一个特点,本身患有中重度的颈椎病,但没有引起重视。一旦摔倒、骑车急刹摔跟头或开车受到碰撞时颈椎受力,就有可能‘瘫痪’。”

杨永竑提醒,颈椎病并不是小病,尤其是脊髓型颈椎病如果不能及时治疗,极有可能导致患者脊髓受压不断加重,出现脊髓受压症状,甚至瘫痪。

目前,临幊上对于脊髓型颈椎病患者的治疗主张:一经发现,尽快治疗。因为脊髓型颈椎病造成的脊髓压迫会逐渐加重,造成脊髓损伤。而脊髓损伤后是不可逆的。因此,杨永竑建议脊髓型颈椎病患者在确诊后不要抗拒手术,应该尽全力配合医生制订的治疗方案。

健康提醒

天冷了,别被老寒腿伤了身

■通讯员吴小根

天一冷,有些人的“老寒腿”就按捺不住了:膝关节隐隐作痛;双腿酸软无力;睡觉即使盖厚被子,仍会感觉腿发凉……

老寒腿不单指某一种疾病,它是与天气有关的、久治不愈的膝盖酸软麻胀的统称,包括临幊上常见的膝关节骨性关节炎、骨质增生、滑膜炎等多种病症。现代医学认为,这些疾病与寒冷、潮湿的环境,或某些疾病因素引起的局部血管、神经、软组织功能紊乱有关。

老寒腿的病根儿,在于膝关节软骨的病变,用三个字概括,就是“用坏了”。

老寒腿跟年龄、外伤、运动习惯、生活环境等有关。

虽然老寒腿爱侵袭中老年人,但临幊上,三十出头的年轻人也可能被它盯上,但肥胖人群、中年女性、膝盖受过伤、爱穿高跟鞋等人群也需要引起重视。

膝关节是一对承重关节,身体重量越大,它的压力也越大。有研究发现,超重的人如果将体重减少5公斤,骨关节炎的发病率就会减少50%。

女性随着年龄的增长,身体雌激素水平会逐渐下降,导致关节营养不良,关节损伤、病变的几率也会大大增加。

穿着高跟鞋能使女性凸显婀娜的身姿,但穿高跟鞋走路,膝盖是弯着,对关节的损伤特别大,尤其是腿部肌肉力量弱的女性。

很多人都认为,老寒腿是“磨”出来的,省着点用准没错。

事实上,膝盖不好的人在日常保养中,最重要的环节就是运动。很多膝盖不好的人因为怕疼而尽可能避免活动,然后后果却惊人的相似:他们

的关节越来越僵,腿越来越没劲儿。运动不仅预防关节僵硬和肌肉萎缩,对控制体重、维持心血管健康都有重要的作用。

对膝盖不好的人来说,运动一定要合适,推荐游泳、骑车、快步走、划船等锻炼方式,尽可能避免负重运动,如少爬山,少爬楼梯,少蹲着,同时要避免高强度、长时间跑步。

运动医学专家建议,膝盖不好的人每天都应练习一下腿部肌肉,尤其是股四头肌。推荐的锻炼方式有靠墙静蹲、平卧直抬腿、坐姿抬腿等。

强调运动,并不是忽视休息,膝关节疼痛在急性发作期,应以休息为主,必要时可增加药物或使用辅助器械来减轻疼痛,也可在医生指导下进行热疗或冷疗。

在生活细节上,老寒腿患者在下雨、大风天要注意保暖,衣物被褥要常晒,避免潮湿。卧室应向阳、通风,宜干不宜湿,少去阴暗、潮湿的地方旅游等。

每天都要经历老去的那一天,膝盖或多或少会出现各种不适,合理运动,注意增肌,趁早保养我们的双腿,到了晚年才有机会想去哪儿就去哪儿。

防艾知识进社区



今年12月1日是第32个“世界艾滋病日”,宣传主题是“社区动员同防艾,健康中国我行动”。日前,绍兴市越城区疾病预防控制中心、塔山街道社区卫生服务中心医务人员先后来到水沟营社区、绍兴市建功中学,开展防艾知识讲座,散发艾滋病防治宣传资料。在水沟营社区,医务人员在现场对老年人进行艾滋病毒抗体口腔分泌物检测,初筛结果为零阳性。通讯员单国琴 摄

“明眸摘镜”我们在行动

■通讯员张争英

和工会的组织下积极行动起来,他们分批分段进入教室为学生们调整课桌椅的高度,做到课桌椅高度与学生身高相匹配。实践证明,合理配置学生课桌椅是一项十分重要的工作。为学生配置高度恰当的课桌椅,对促进学生脊柱健康发育、防治近视眼以及保障学生身心健康具有不容忽视的作用。

学校各科室联合行动,把学生的正确用眼习惯教育与学生的行为习惯养成教育紧密结合,从重视每一位学生身心健康的细节做起,改善教室采光条件,保证学生每天体育锻炼一小时,督促学生坚持不懈地做好眼保健操。

学校的党员教师在学校党支部

成。对学生视力监测建档,对发现的近视早发和矫治方法不正确的学生,督促家长控制其近视发生发展,共同关爱孩子视力健康。601班的张老师将正确的坐姿、拿笔姿势要求进行提炼,“头正、肩平、身直、臂开、足安,眼离一尺、笔离一寸、胸离一拳。”成了学生的课前必诵项目。

校长吴壮志强调,近视防控工作要做到有认识、有举措、有推进、有影响。他强调,各班要利用班队课、晨会等时间,带领学生认真学习预防近视的知识,要保证课间休息时间,鼓励远眺,让学生也形成自我预防的良好习惯。

平时他还积极参加锻炼。

退休后,张爷爷搬到了朝晖一区,他每天到朝晖公园去跳迪斯科2个小时(早上7点到9点),直到90岁以后才改为走路锻炼。现在他每天早上沿着福利院的围墙走一圈,大约20分钟。

养生之道

心态好,活到百岁不见老

都一百岁了,我非常惊奇,我说:“他看起来只有70多岁,红光满面,百岁老人还自己一个人常常去逛超市。”

抱着好奇心我抽空探望张爷爷,打听他保持年轻态的秘密,他说:“我没有什么是养生秘方,只是心态比较好,我在外面没有仇人,和大家都很佩服他,尊敬他。

在家里夫妻和睦,他说老太婆对我照顾非常周到,想尽办法做好三餐让我吃得津津有味,早晨起来连牙膏都给我挤好。今年老太婆两只脚由于贴膏药过敏肿得很厉害,不能走路,只好住医院治疗,出院后仍旧走路比较困难,他就坚持要买轮椅,由他来推着老太婆。

张爷爷以前是非常勤快的人,受不了坐着不干活的日子,想着要百岁老头来照顾自己,心里很难受,越想越是睡不着觉,害怕可能得了焦虑症。张爷爷就耐心地给夫人做思想工作,他总是劝说:“不要多想,我们家庭生活多么美好,两个儿子、儿媳,女儿、女婿都非常孝顺,每周带我们去酒店吃饭,买好吃的送来。以前你身体好,无微不至地照顾我,现在我来照顾你是应该的,我身体还很硬朗,我们无忧无虑没有什么事情好犯愁的,2017年我们住进了福利院,退休金也用不完,家庭其乐融融,这都托共产党给我们幸福生活。”张爷爷

还带奶奶下楼去慢慢地走路来锻炼夫人的脚力。

除了心态好,张爷爷的生活也很有规律,早睡早起,由于心态好,无忧无虑,一上床就能够睡着,睡眠质量高;他生活习惯也很好,烟酒不沾。

平时他还积极参加锻炼。退休后,张爷爷搬到了朝晖一区,他每天到朝晖公园去跳迪斯科2个小时(早上7点到9点),直到90岁以后才改为走路锻炼。现在他每天早上沿着福利院的围墙走一圈,大约20分钟。

■许沈华

第一次遇到张爷爷是在76路公交站,我在等车,他也走过来等车,他先和我打招呼,问我去哪里?我说:“去省老年大学读书。”我也接着问他去哪里?他说:“去超市逛逛。”

由于我以前还返聘上班,来福利中心时间很少,我不认识张爷爷,等有一天我发现那天我和打招呼的爷爷就住在我们隔壁,我问先生:“隔壁的爷爷姓啥?那天在车站先和我打招呼。”先生说他姓张,