

一觉醒来好累 睡梦中爱蹬腿 你可能得了睡眠障碍症,需要及时就医

□记者 岑瑜

今天是“世界睡眠日”,其设立旨在唤起全民对睡眠重要性的认识,今年世界睡眠日中国年度主题是“健康睡眠 人人共享”。近几年来,睡眠障碍已成为影响健康的一个突出问题。

据统计,近年来我国睡眠障碍发生率日益升高,且呈年轻化趋势,而最常见的两种睡眠障碍类型为失眠障碍和睡眠呼吸障碍。记者从舟山医院精神科了解到,近几年,该门诊睡眠障碍患者年新增在10%左右。



睡觉打鼾潜在危害大

32岁的王先生(化名)身材略胖,睡觉打鼾,第二天起床总感觉昏沉沉的,精神不佳。他以为是自己睡眠太浅导致的,就在临睡前吃安眠药,可效果仍不好。一直受睡不好困扰,王先生最终选择到舟山医院精神科求诊,经医生检查诊断后,确认他患上了睡眠呼吸暂停综合征。

“打鼾不等于睡得好,相反有些打鼾的人,第二天特别容易犯困。”舟山医院精神科主任医师张友定介绍,鼾声是气流通过狭窄的呼吸道,冲击黏膜及周围组织引起振动而发出的声音。因此,睡眠打鼾实际上是睡眠时呼吸道阻力上升、气流不畅的表现,隐藏着对人体健康的显著危害,已受到越来越广泛关注。

“这类人群如果再吃安眠药,危险性更大。”张友定介绍,睡眠呼吸暂停综合征人群,睡眠时因上呼吸道反复塌陷、阻塞,引起呼吸暂停和通气不足,直接导致睡眠结构紊乱、晚上间断性缺氧,常伴有打鼾、睡眠时呼吸停顿甚至憋醒,白天嗜睡、注意力不集中等表现。

仪器监测发现,王先生睡眠期间呼吸暂停每小时有5次,每次暂停10秒以上。

“在诸多以打鼾为表现的疾病中,睡眠呼吸暂停综合征是常见的表现。”张友定表示,临床中,有很多患者因白天嗜睡或开车打盹出事故,才察觉到这类疾病,继而寻求诊治,“睡眠呼吸监测,是明确有无呼吸暂停综合征的主要检查方法。”

睡眠呼吸暂停综合征会发生在任何年龄段,但以中年肥胖男性发病率最高。

据介张友定介绍,要预防睡眠呼吸暂停综合征,首先要从生活方面做起,控制体重、戒除烟酒,不是非常有必要时尽量避免使用镇静药物,并积极治疗基础疾病,同时运动对于缓解病情也非常有效,“对于重度睡眠呼吸暂停综合征患者,佩戴呼吸机是目前首选的治疗方式。”

睡梦中爱蹬腿不容忽视

“睡得好好的,突然就被老伴踢了几脚,每晚都这样,还让人怎么睡觉啊。”说起这件事,88岁的宁大爷(化名)就很郁闷,从半年前开始,老伴汪阿婆总在睡梦中伸腿抖动。

听了宁大爷这一番诉苦,张友定建议其带老伴来医院检查,最终确诊汪阿婆睡梦中伸腿是因为得了隐蔽的睡眠障碍:不宁腿综合征。经过3天治疗,汪阿婆的睡眠障碍有所缓解,这也让宁大爷可以睡一个好觉了,“这是我半年来第一次可以在床上好好睡一晚上。”

据张友定介绍,不宁腿综合征又称多动腿综合征或不安腿综合征。临床通常表现为夜间睡眠时,双下肢出现极度不适感,迫使患者不停地移动下肢或下地行走,致出现严重睡眠障碍。该疾病虽然不会危及生命,但严重影响患者的生活质量,“目前多数人对不宁腿综合征了解不够。有些患者觉得症状不重就不来看病,还有一部分患者则不知道该看哪个科。”

据了解,不宁腿综合征的具体病因尚未完全阐明,其诊断主要依靠临床表现,但辅助检查可以排除一些继发性病因,主要包括血清铁蛋白、转铁蛋白、血清铁结合力、肾功能、血糖等检查。

市中医院 又打赢一场手臂“保卫战”

□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁

“整个手臂都麻木了,皮肤碰开了好大一个口子,血流不止。”48岁的张先生(化名)工作中左手臂不慎遭冲床机器碾压,回忆起半个月前的那场景仍心有余悸,“我的脑袋一片空白,只知自己的左臂怕是保不住了。”

同事们给张先生进行简单包扎后,立即将其送往市中医院。张先生稍缓过神后,想起前几年因右肘骨折脱位住院,是手术科主任医师刘遵勇为自己动的手术,且一直保存着他的联系方式。

刘遵勇接到张先生的求助后,了解清楚其伤情,一边告知其注意事项,一边赶紧联系手外科急诊、手术室等开启绿色通道,一场“手臂保卫战”就此展开。

手外科值班医生蒋明接诊后,检查发现张先生左前臂尺桡骨远端严重粉碎骨折,血管神经肌肉、皮肤软组织损伤严重。

情况紧急!医护人员兵分两路:一路由蒋明带头,完善术前准备工作;另一路由刘遵勇带头,召集手外科医疗组长余迎浩等进行病例讨论,研究制定手术方案。

考虑到张先生左手臂遭车床严重碾压,左尺桡骨开放性严重粉碎性骨折伴皮肤软组织缺损,严重的血管神经肌肉肌腱损伤,肢体远端血运也收到一定影响,治疗骨折的同时必须争分夺秒修复血管等重要组织,因此手术难度非常大。

经讨论,专家团队最终确定了骨折内外固定、吻合修复血管神经肌肉肌腱及功能重建的手术方案。

手术探查发现,局部大量肌肉损伤,桡动脉断裂伴缺损,桡神经浅支断裂,正中神经尺神经长段挫伤,尺桡骨远端严重粉碎性骨折移位明显,下尺桡关节脱位分离!

手外科团队对骨折脱位进行内外固定之后,显微镜下吻合修复血管神经,血管通了,张先生的左手臂终于接上了。

八旬老太患子宫严重脱垂 市妇儿医院手术成功治愈

□记者 岑瑜

“终于可以轻松地出门了。”88岁的汪老太(化名)开心极了,手术后,困扰她多年的妇科疾病终于治愈了,她近日从市妇女儿童医院出院回家了。

前几年,汪老太住进了养老院,生活有人照顾,她过得也很开心,唯一烦恼的是,子宫时常会脱垂到体外。高龄、基础疾病多、手术风险高,老太因此惧怕手术,病情也就一直被耽误着。随着子宫脱出的频率和程度加重,老人行走、如厕等正常生活都受到严重影响。最终,老人在家人陪同下来到市妇儿医院妇科就诊。

经及时完善妇科体检,接诊的妇科主任医师於军发现,老人的子宫已完全脱出体外无法回纳,体积明显水肿增大,表面破溃合并许多出血点,且部分已呈乌紫色。“再拖下去,恐怕会导致子宫坏死,甚至引发重度感染危及生命。”於军建议老人,进行腹腔镜探查及手术干预。

於军带领妇科手术团队克服重重困难,为老人成功实施了微创腹腔镜下的“三合一”手术,终结了老人多年来的病痛和尴尬。术后,经妇科团队精心医护,老人已恢复正常行走。

据於军介绍,子宫脱垂是中老年女性常见的一种妇科疾病,由于部位隐秘、难以启齿,盲目忍病引发子宫重度脱垂的患者不在少数。

今年以来,市妇儿医院妇科已进行了20多例子宫脱垂手术,其中最年轻的患者是刚生完二胎的36岁女子。

“子宫脱垂与支持子宫的各韧带松弛及骨盆底托力减弱有关,因此多见于多产、营养不良和体力劳动的妇女。”於军表示,子宫脱垂与分娩、孕期和产后调养有着密切关系,建议年轻妈妈一定要做好孕期保健,分娩时要与医生密切配合,产后要加强锻炼,多进行盆底组织修复,才能降低之后子宫脱垂的发生几率。

“轻度脱垂通常没有任何症状,一旦下体私处出现异物感,并伴有腹部下坠、腰酸腰疼、漏尿、排尿困难、便秘等异常,尤其久站、劳累后或咳嗽时症状加重,一定要尽早就医,排除子宫脱垂的可能。”於军提醒。

在采访中,记者了解到,目前子宫脱垂的治疗方法包括非手术及手术治疗。轻度及有手术禁忌的患者首选非手术治疗,可进行相关训练等。而对于中重度脱垂、不接受子宫托治疗者,可通过手术恢复支撑盆底肌的力量。

於军表示,目前手术治疗有微创手术,需根据患者年龄、生育要求、性生活需求及全身健康状况,进行个体化治疗,“预防子宫脱垂,要避免重体力劳动;避免长期站立或下蹲、屏气等增加腹压的动作;保持大小便通畅;合理饮食,控制体重,避免腹型肥胖。”