

30多岁女子因一次失眠造成“入睡困难”

专家提醒：顺其自然才能拥有良好睡眠

□记者 岑瑜



睡眠调查结果显示，中国成年人失眠发生率为38.2%。失眠的原因固然很多，其中一个很重要的原因就是人们对于睡眠问题存在不合理的认知和行为，即违背了睡眠的自然规律。

37岁的市民缪女士一直有良好的睡眠，常常倒头就能呼呼大睡，与周边不少同事好友入睡困难相比，她的“好眠”成了其引以为豪的事。没想到的是，近期，缪女士的好睡眠没了。

原来，缪女士因需要与家人商讨一些重要事情，连续两晚晚睡，错过了平时相对固定的人睡时间。家里的事最终决定下来了，缪女士想自己这一晚可以恢复正常睡眠，结果没想到的是，她上床后怎么都睡不着。数羊、喝牛奶、放催眠曲……连续几天下来，能助眠的小妙招都用完了，缪女士发现自己睡眠再也恢复不到之前了。

一周后，缪女士无法忍受自己的失眠，找到了舟山医院精神科寻求帮助。国家注册心理师、舟山医院精神科主任医师张友定仔细询问了相关情况告诉缪女士：“别担心，你这不是因病失眠，只是因为过于看重睡眠导致紧张失眠，只要放松心情，睡觉时顺其自然，就可以解决你的失眠的情况。”经过劝说，缪女士试着慢慢放松心情，几天后便恢复了之前的好睡眠。

在日常门诊中，张友定常碰见像缪女士这样因为过于担心睡眠而导致失眠的患者。

“就拥有良好睡眠来说，其实顺其自然往往就可以解决这些人的‘睡眠障碍’。要顺应自己形成的睡眠规律。偶尔失眠，不必太在意，反而要接纳自己的偶尔失眠。”张友定说，要坦然面对自己偶尔的失眠，放平心态，就不会激活交感神经，顺其自然反而不容易形成长期失眠。

那么，顺其自然的睡眠包含哪些呢？

张友定介绍，首先要顺应睡眠规律，“偶尔一两次失眠很正常，不要因此过于焦虑。可以适度运动，饭前或饭后运动30分钟左右，同时在睡前要抛开烦恼，保持心情平和。”

张友定还表示，建议睡前聆听舒缓的音乐，阅读书报，观赏轻松的影视剧，晚上不要喝浓茶或咖啡这类会让人兴奋的饮品。可以让卧室环境幽暗一点，“另外，睡前开窗换气，可使卧室氧气充足有利于睡眠。无效的上床时间要缩短，一般有睡意的时候再上床，即使当晚睡眠不好，也要在第二天准时起床。”

岛城一六旬大妈左髌关节有点疼 PET/CT发现她乳腺癌全身广泛转移 舟山医院专家提醒：要重视体检

□记者 岑瑜 通讯员 叶青盛

日前，舟山医院核医学科负责人沈小东发了一则朋友圈：“继续科普有条件PET/CT体检筛查的必要性，中老年女性，昨天PET/CT显示已经乳腺癌全身广泛转移了，查一下既往就诊记录发现该患者没有体检的习惯，另外此次全身症状不明显，不疼不痒、不发热，肿瘤就爱‘悄然无声’。”

沈小东提到中老年女性是六旬市民钱大妈（化名），她因左侧髌关节一直隐隐作疼，到舟山医院骨科就诊，骨科医生建议其做PET/CT来寻找原因。

检查结果令人吃惊：PET/CT显像钱大妈全身多发癌细胞转移，而“罪魁祸首”是右侧乳腺发现的肿瘤。癌细胞已向肺、骨、淋巴结等处转移。“图像上这些黑点就是全身弥漫性的转移灶。”沈小东说，他在审核报告后，询问钱大妈的病史，发现大妈平时没有体检的习惯，“无论是本院还是外院，患者都几乎没有就诊记录，也没有一定时间内进行体检的习惯。”

沈小东告诉记者，当时钱大妈唯一症

状是左侧髌关节有点疼，偏偏她骨转移破坏最明显的就是左髌关节，“这样的患者临床表现让医生检查时很头疼，因为她的病史表示可能是髌关节炎，也有可能是老年骨质退变。PET/CT进行全身性的大面积检查，就可以为临床节省很多的时间，也能更快的明确病因。”

他表示，钱大妈的体内虽然查出弥漫性病灶，却没有明显的临床表现，“一般而言，像这种多发的转移灶，患者大多会出现发热、明显的疼痛、咳嗽、咳血等，甚至乳房会长肿块，但她没有这些症状，也没有摸到乳房有肿块，这才导致病情被耽误了。”

沈小东表示，肿瘤往往不同于炎症会有明显的症状出现，“它有时候很隐匿，悄然无息没有明显的症状，但一旦发现可能已是晚期。”

为此，他提醒市民，积极参与体检，及时发现病情，早发现早治疗，尤其一些高危人群，比如中老年人群，平时总感觉乏力、突然消瘦、肿瘤指标升高的、有肿瘤家族史等，建议除了定期常规体检外，不妨在医生的指导下再结合一下PET/CT对肿瘤的早期筛查。

10年8次肝癌复发 定期复查让他“逢凶化吉”

医生：这类患者必须每3个月复查一次

家住宁波的舒先生（化姓）今年70岁，他此前确诊了死亡率极高的肝癌，在确诊后的十余年间，先后经历7次复发，共进行了8次肝癌手术，他为何能一次次“逢凶化吉”？

第一次确诊是2015年，当时舒先生非常害怕，家人也很焦虑，他前往省级医院做了开放手术，完成了肿瘤切除。两年后，他再次查出肝癌复发，虽然尚处早期，但肿瘤位置在肝脏深处，不利于手术，医生为他采用了射频消融技术，利用热能消灭癌细胞。

2020年，舒先生复查时第三次查出肝癌。考虑到去杭州路途遥远、挂号不便，家人照顾也不方便，他到宁波市医疗中心李惠利医院，找到了肝胆胰外科王海彪主任医师。

一想到又要在身上留下近20厘米的刀口，舒先生意志有些消沉，他想不明白为什么癌症一直找上他。得知这个情况，王海彪来到病房与患者和家属沟通：“现在有了新的技术，在肚子上打几个洞就可以把肿瘤切掉。”

这个手术方案得到了舒先生和家属的一致认可，王海彪团队随即为他开展腹腔镜下肝癌根治术。随着病灶被消灭，舒先生各项指标很快恢复正常。

舒先生之所以会被肝癌找上，是因为他查出乙肝已有20多年，那时他并没放在心上，照样喝酒吸烟，直到2015年一次偶然体检的机会查出了肝癌。

考虑到肝癌的特性和舒先生的具体情况，王海彪提醒，多年未治的乙肝让他的肝脏已经出现了不可逆的肝硬化，还伴有许多增生结节，而这些结节容易癌变。也就是

说，肝癌复发的可能性是很大的，且不同于一般恶性肿瘤，肝癌的复发率会随着生存期的延长而提高。据统计，肝癌手术后3年复发率约为50%，5年复发率高达70%，“必须每3个月复查一次，做好复发预防。”

舒先生牢记这句话，出院后雷打不动定期复查。每隔三个月，他在老伴的陪同下从宁波坐车来到宁波。这期间，他一直在王海彪处随访。

果然，隔了一年肝部又长出了肿瘤。幸好及时发现，病灶也只有1厘米左右，依然是早期。舒先生很快接受治疗，情况再度好转。此后几年，肝癌多次复发，但都因为发现早一一化解。复发的肿瘤基本在1厘米左右，最大也没超过2.5厘米。

今年7月，舒先生的复查再次提示异常。王海彪轻车熟路地将病灶摘除。几天前，他的术后复查结果非常不错。他开心地说：“马上又能下地种菜了。”

舒先生坦言，前两次查出肝癌时，家人怎么劝他都无法消除恐惧。直到出院后各项指标都显示正常，他的信心才开始逐步增强。特别是第三次腹腔镜下手术后，伤口小、恢复快，即使迎来了第3次、第4次……第8次，一次次复发，一次次治疗，他的心态越来越淡定。

王海彪提醒，乙肝、肝硬化、酗酒、脂肪肝、有肝癌家族史的人群都是肝癌高危人群，应该定期到医院体检。这类高危人群，建议每半年抽血查一次甲胎蛋白，做一次肝脏彩超，有助于发现早期肝癌。发现问题及早处理，这样能提高早期诊断率，也能提高肝癌患者的生存率。

据《宁波晚报》