

# 警惕!“秒睡”也可能是病

■ 尹铁伦

许多人结束了一天忙碌的工作,想回到家安心地睡上一觉,躺在自己的床上却翻来覆去睡不着觉,心想,如果能秒睡就好了。但秒睡有想象的那么好吗?其实,秒睡也可能是一种病。

## 发作性睡病的表现

秒睡有生理性与非生理性两种,生理性的秒睡是由于过度劳累或者有良好的睡眠习惯。非生理性的秒睡是一种病,称为发作性睡病。

发作性睡病的主要临床表现是日间过度思睡,即患者在日间应该清醒的时间想睡觉,有时会直接进入睡眠状态,有突发性、无法自我克制的特点,多发于儿童与青少年,具有高度遗传性。

发作性睡病每天有多次发生,每次时间约20分钟,睡眠状态因人而异,有的患者呈半睡状态,有的患者呈酣睡状态,部分患者还伴有猝倒发作、夜间睡眠障碍、睡眠瘫痪和幻觉等症状。

## 发作性睡病很危险

发作性睡病并不直接危害生



命,但其症状却会给生活和学习造成一定困扰,严重时可能会对身体造成强烈的伤害。

1. 失去记忆。日间过度思睡症状的患者有时会做一些没有自我意识的事情,并且当患者清醒以后对自己所做的事情失去记忆。

2. 影响正常的工作和学习。有夜间睡眠障碍症状的患者在夜间无法正常入睡,而日间过度思睡会导致患者注意力不集中、学习能力下降、行动迟缓等。患者病情严重时,可能还会出现现

知障碍,影响患者的正常工作和学习。

3. 精神和情感障碍。发作性睡病的患者相比于正常人更容易出现精神和情感障碍,一部分发作性睡病的患者同时也患有焦虑症和抑郁症,而少部分的精神分裂症患者与发作性睡病有同样的症状。

4. 影响身体健康。一项临床研究得出结论,85%的发作性睡病患者存在超重或者肥胖。发作性睡病患者也会导致晕厥、瞳孔异常、肠胃不适、体温低等症状,严重损害身体健康。

## 如何调理

治疗发作性睡病主要是改善患者的生活习惯,患者可以通过饮食、睡眠、休闲活动等各个方面改善病情。

要合理摄入健康的食物,在日间可以适量饮用茶水或者咖啡;培养良好的睡眠习惯;适当、合理地锻炼身体、参加文艺活动等。

如情况严重,应该及时就医,针对发作性睡病的不同症状进行治疗,根据医嘱服药。



## 一周漫话

支持单位:市委宣传部

主办单位:市卫生健康委、市科协

## 国庆节疫情防控要点全在这!

图/溪红柿

国庆节小长假即将来临,假期外出、旅游、聚会等活动将明显增多,人员流动性加大,疫情传播风险增加,怎样减少疫情传播风险,安全过节呢?

### 倡导就地过节

倡议国庆假期在本地过节休假,减少跨地市、跨省出行,避免前往中高风险地区所在县(市、区),非必要不前往中高风险地区所在地市。

待在家里,减少跨地市、跨省的出行哦~



### 关注疫情信息

时刻关注各地疫情信息,利用“国务院客户端”小程序了解各地疫情和中高风险地区情况,查询相关防疫政策及核酸检测要求,主动配合做好防疫管理措施。

让我查查相关防疫政策及核酸检测要求~



### 减少聚集活动

倡导从简举办婚宴、丧事,尽量减少人员数量。不参与、少参与大型演出等聚集活动。

不聚集,病毒就找不到我~



### 实行“落地检”

旅客需持有48小时内核酸检测阴性证明乘坐飞机、列车、跨省长途客运汽车、跨省客运船舶等交通工具。抵达目的地后,按照“自愿、免费、即采即走、不限制流动”的原则,积极配合当地完成“落地检”。

你好,请配合完成“落地检”。



# 这些身体不适可能是因为焦虑

■ 柏涌海 潘霄

一些学生和上班族,在面临考试压力和业绩压力时,经常会感觉身体不适,如便秘、心悸、失眠等,去医院检查却又检查不出任何问题。其实,这些很有可能是处在焦虑状态下的身体症状反应。

## 不同身体症状

**胃肠道症状。**胃肠道症状是很常见的症状,患者因紧张、恐惧而出现胃部不适、恶心呕吐、腹泻、腹痛、腹胀或便秘等。

**心胸症状。**焦虑发作时会感觉胸闷气促,有窒息感,出现胸部不适、疼痛、呼吸困难、过度换气、心悸、心慌、心跳快、心律不齐等。

**神经系统症状。**眩晕、头昏、头痛,注意力无法集中,严重者会感到自己失去平衡或即将晕厥。部分人会对外界刺激敏感,易出现惊跳反应。

**皮肤症状。**出现四肢麻木、针刺感,身体多汗,面部或其他部位潮红或苍白,感觉潮热或发冷。

**肌肉症状。**出现一组或多组肌肉不舒服的紧张感,面部表情不自然或动作僵硬,严重时胸部、颈部、肩背部肌肉会出现肌肉酸痛及僵硬感甚至抽动。

**睡眠症状。**患者常常睡眠不佳,出现入睡困难、失眠、噩梦易惊醒等问题。

## 学会正确对待焦虑

**自我接纳。**接纳自己或事物的不完美,留意自我感受。如果此刻的感受是焦虑、暴躁、充满疑虑的,承认这种感受,对自己宽容、和善一些。接纳了原本的自己和感觉后,便可以自然放松,这样就不会被负面情绪纠缠。

**自我监测。**可以每天记录焦虑发作的时间、持续时间、症状表现及严重程度,达到自我认知、自我鼓励、自我控制的效果。

**积极求助。**寻找精神科医生、心理治疗师或咨询师,请他们给予专业的建议。

# 不同情况的咳嗽暗藏着哪些疾病信息

■ 冯令殊

咳嗽是最为常见的症状,常常发生在儿童身上。咳嗽属于身体的一种防御机能,能去除呼吸道分泌物,维护呼吸道健康。不过,儿童长时间咳嗽让家长甚是担忧,生怕会让病情进一步恶化。导致咳嗽的原因有很多,家长需根据儿童咳嗽症状来初步判断。

如何通过儿童咳嗽来初步判断疾病?

## 1. 干咳

咳嗽时痰液量少或没有痰,呈现阵发性干咳、清嗓子样干咳,同时伴有咽喉疼痛、咽部痒痒和干燥以及咽部有异物,咳嗽后就能有所缓解,这极有可能是急性

支气管炎。其间应让儿童多喝水,注意饮食清淡,远离生冷和太烫、辛辣刺激性食物,维持口腔清洁,及早消除致病因素。不足三个月的孩子若持续性咳嗽,同时伴有高热和呼吸困难,还需及早就医治疗。

## 2. 咳嗽时有痰

咳嗽时有痰,呈现黄绿色脓痰或是清痰,这极有可能是鼻窦炎或支气管扩张、细菌性支气管炎,也有可能是肺脓肿,又或是支气管炎和肺炎正处于康复期。这种情况下谨慎用镇咳药物。

## 3. 突发性呛咳

突然出现剧烈咳嗽,同时伴

有脸色苍白或嘴唇青紫、说话声音嘶哑和憋气、呼吸困难以至于窒息,极有可能是异物入侵气管或咽喉。这种情况下应立即采取挤压胃部急救法,抱住儿童腰部,双手食指、中指以及无名指顶压上腹部,然后快速用力向后上方挤压,重复多次,直到让异物排出为止。

## 4. 夜晚咳嗽

儿童睡着后咳嗽最严重,这极有可能是夜间迷走神经兴奋升高引起的,常见于百日咳和哮喘。这种情况下应鼓励儿童多喝水,多吃含水分较多的蔬菜和水果,及早就医治疗。