

睡觉时“半睁眼”是怎么回事了

■ 郑荣华

大部分人睡觉时,眼睛会很自然地合拢,但也有一部分人睡觉时半睁着眼,你以为他是醒着的,其实他已经睡着了。睡觉时眼睛闭合不全,到底是怎么回事了?

生理性

睁眼或闭眼是由眼外肌和表情肌,特别是提上睑肌和眼轮匝肌的收缩及松弛来完成的。当它们收缩时,肌纤维将眼睑(上眼皮)拉开,使眼睛睁大;当它们松弛时,肌纤维放松,眼睛自然闭上。

通常人在入睡后,上下眼睑是闭合在一起的,睑裂处于消失状态。这样可以使角膜、角膜组织被泪膜浸润覆盖,并有利于泪液循环。

生活中,很多小婴儿睡觉时常发生半睁眼的情况。这主要是因为婴儿的神经系统发育不够完善,大脑无法进行精细调节,这种情况会随着发育的健全逐渐消失。

成年人的半睁眼睡觉,多是生理结构异常所致,一般属于轻度眼睑闭合不全,眼睑皮肤过紧、眼球本身过



大,或者做了过宽的双眼皮手术等,这些都可能是诱因。

疾病信号

如果睡觉时角膜(即黑眼珠处)向上翻,只露出了一点结膜(即眼白处),一般属于正常现象,不需干预。

但如果能看到明显的黑眼珠,就需要及时就医检查,排查甲状腺相关性眼病、先天性青光眼、角膜葡萄肿和

眼眶肿瘤等问题。

生活中如果出现睡觉翻白眼,尤其伴有其他不适症状时,就要警惕是病理性的。

甲状腺功能异常

甲状腺相关性眼病,可导致眼睑闭合不全,进而产生睡觉时半睁眼的情况。这是因为患者体内的促甲状腺激素受体抗体,会刺激眼部球后组织增生或刺激眼肌肥大,导致眼球前凸、眼睑闭合不全。生活中,一旦发现眼

球外凸,就该及时筛查甲功。轻度甲状腺相关性眼病患者,可通过控制原发病而使眼球恢复正常;中重度患者一般需要接受激素治疗或手术治疗。

面神经异常

面神经周围损伤所引起的周围性面瘫,也可导致眼睑肌肉闭合无力,进而出现闭眼障碍。这类患者还常伴有面部表情少、口角歪斜、鼻唇沟浅等症状,要及时去神经科就诊。可以使用滴眼液、眼膏、眼罩等对闭合不全的眼睛进行保护。随着病情的痊愈,这种情况导致的睡觉半睁眼现象可逐渐恢复。

眼睑外翻

瘢痕性、老年性眼睑外翻,也可以造成不同程度的眼睑闭合不全。这种情况一般需要手术矫正,让眼睑回归正位,上下眼睑自然闭合。

肌营养不良

面肩胛型肌营养不良,常表现为面部表情少、眼睑闭合无力,吹口哨、鼓腮困难。这种情况要注意增加营养、保证正常活动;物理疗法、矫形治疗等对维持活动功能很重要,但不鼓励进行较剧烈的运动。

重庆市人口和计划生育科学技术研究院科普基地 举办健康教育科普培训班



专家现场授课。(重庆市人口和计划生育科学技术研究院科普基地供图)

本报讯(通讯员 官燮)近日,重庆市人口和计划生育科学技术研究院科普基地举办了2022年健康促进医院建设和健康知识普及行动能力提升培训班。

培训现场邀请了重庆科技馆、重庆自然博物馆、重庆日报、重庆科普作家协会、西南政法大学、重庆大学附属肿瘤医院等单位的科普专家围绕科普表演、科普讲解、科普创作、科普传播等内容进行了详细讲解,参训人员与专家互动交流,现场气氛活跃,科普氛围浓厚。培训结束后,大家纷纷表示收获颇丰,专家的讲解非常具有实践性,提高了对健康科普的认知。

本次培训还开通了讲座回看功能,线下培训结束后,学员可随时重温学习。同时开设了“卫生健康科普与新媒体传播”直播课,学员可线上继续参与培训。

本次培训有助于提高健康教育科普人员的知识储备,推动健康教育科普人才队伍建设,提升全市健康促进与教育工作服务能力。

儿童误服药物 4步处理法

药物中毒是儿童主要伤害之一,1~4岁低龄儿童对于药物认识不足,非常容易发生药物误服。当儿童发生药物误服时,家长常常很慌张,这个时候更需冷静,可以按照下面4步先做处理。

1. 详细检查

如果孩子嘴里有残余药物,在其状态良好的情况下及时吐出并漱口,随后进一步观察孩子状态。

2. 确认误服药品

迅速确认孩子误服药物的品种、剂量,检查剩余量,排查是否有同时服用几种药物。

3. 迅速确认误服药品的时间

服药的时间,相差的间隔,也是就医时的重要参考指标。

4. 尽快决定是否就医

误服剂量低于说明书中的儿童最大推荐剂量,孩子没有任何不适症状时,可以先在家观察。

以下情况需立刻就医:服用剂量过大(超过或者接近中毒剂量);出现了异常症状,如有呕吐、皮疹、嗜睡、腹痛、头晕、腹泻等。(来源:科普中国)

奉节县人民医院: “树旗帜、筑温暖”活动推进特色党建工作

本报讯(通讯员 王令军 记者 黄仕明)今年以来,奉节县人民医院结合县域实情和医院实际,以党建引领各项工作有序开展。

在党建工作中,以“树旗帜、筑温暖”为主题组织开展“党员先锋示范岗”创建。12个“党员先锋示范岗”创建岗位成功通过验收,并在“七一”前夕获表彰,6人获全县卫生系统“优秀共产党员”称号,2个党支部获全县卫生系统“先进基层党组织”

称号。推选优秀党员余江同志参加重庆市“医路心向党建功新时代·党课开讲啦”竞赛活动。推选何利萍同志参加奉节县“绿色家庭”“最美阳台”“最美庭院”创评活动,该同志的家庭阳台获评奉节县最美阳台称号。推荐医院心血管内科申报重庆市巾帼文明岗。

荣誉见证成绩,光荣砥砺前行。据了解,奉节县人民医院今年荣获“重庆市五四红旗团委”“重庆市卫生健

康系统青年文明号”“重庆市工人先锋号”等称号;吴建国同志荣获“感动奉节十大人物”称号,刘圣芳同志荣获“好护士”称号,黄素均同志荣获“奉节县筹办大型节会先进个人”称号,钱红同志荣获县优秀共青团员称号,陈然同志荣获县卫健系统“学习新思想 展现新作为 喜迎二十大”微宣讲比赛第二名;欧书同志在认真学习贯彻市第六次党代会精神方面获好评。

●重庆外语外事学院张悦遗失学生证,学号:202113004675,声明作废。
●夏瑜遗失特种设备安全管理证书,身份证号:500106199001248124,证书编号:20081301002,声明作废。
●重庆外语外事学院董琳琳遗失学生证,学号:1909110313,声明作废。
●父亲甘华均,母亲吴亚芬,甘于霖,2013年4月18日出生,遗失出生医学证明,证件编号:M35047100,声明作废。
●宿舍章逸丢失身份证,证号:500101199708210830,声明作废。
●陈正容于2022年10月1日遗失身份证,证号:511623199306105737,声明作废。
●陈正容于2022年10月01日遗失身份证,证号:512322197304143181,声明作废。
●段海深于2022年9月17日遗失身份证,证号:511621200009038331,声明作废。
●重庆外语外事学院英语学院杨洋6班张定春遗失学生证,学号:202113005722,声明作废。
●赵冠于2022年10月04日不慎遗失身份证,证号:500381199609157723,本人已向公安机关挂失,特此声明。
●杨林于2022年10月3日不慎遗失身份证,证号:500243199405061064,自见报之日起不承认被人冒用而引发的任何法律责任,特此声明。
●李宇于2022年10月3日不慎遗失身份证,证号:500243199408200250,自见报之日起不承认被人冒用而引发的任何法律责任,特此声明。
●陈正容于2022年10月1日遗失身份证,证号:511623199306105737,声明作废。
●段海深于2022年9月17日遗失身份证,证号:511621200009038331,声明作废。
●刘科余于2022年10月8日不慎遗失身份证,证号:500106199204172123,本人已向公安机关挂失,特此声明。
●魏文于2022年10月3日不慎遗失在仙龙医院的出生医学证明,编号:K5001262623,声明作废。