13岁男生一个上午睡5~6次

我国约有70万“特困生”

□本报记者 陈坤

如果你总感觉困意沉沉,无论何时何地都想睡一觉,或者总是没来由地“秒睡”,那不是你的“睡商”高,可能是你得了一种病:发作性睡病。

目前,我国约有70万名发作性睡病患者。

健康大使 HEALTH AMBASSADOR 科普专栏

发作性睡病

13岁的小张刚升上初中,课业压力逐渐增加。他也逐渐感觉精力不够用。尤其是白天上课时,总觉得困,每节课总要趴着睡上几分钟,反反复复五六次。小张的学习成绩也因此一落千丈。老师觉得他学习态度差,同学给他起名“特困生”。

小张的妈妈想:孩子有没有可能是生病了?

母子俩找到福建医科大学附属协和医院神经内科。本报健康大使、神经内科副主任医师黄天文建议,进行多导睡眠监测(PSG)和多次睡眠潜伏期试验。经过一个测试,问题就被找到了。

结果显示,虽然PSG显示该同学整夜睡眠结果大致正常,但是多次睡眠潜伏期试验提示他的睡眠潜伏期只有1~2分钟(“发作性睡病”病人的睡眠潜伏期通常少于8分钟),而且出现大于2次的SOREM睡眠(以快速眼动睡眠为起始的睡眠)。

“一般的孩子如果困,通常休息一下就可以了,且不影响注意力。像小张这样患有发作性睡病的孩子,因为睡眠质量差,专注度也往往受影响,所以学习成绩一般都不理想。”黄天文说。

在服用了一段时间的中枢兴奋剂等药物之后,小张夜间睡眠质量提高了,白天也减少了打瞌睡的次数。

秒睡、睡时幻觉、“鬼压床”…… 这些都是发作性睡病的表现

“我还遇到过另一个病人,白天无论人在哪里,都会突然感觉很困,赶紧找地方睡一下,通常要睡2次。一到陌生的环境,这种情况就更加明显。别人都觉得他太离谱,只有病人知道自己有多痛苦。”黄天文说,全中国有超过70万名患者,但目前确诊人数不超过5000人。社会对发作性睡病的认知不足,“矫情”、“小题大做”是贴在这类病人身上的标签,再加上确诊难,治疗周期长,如果症状得不到改善,这类病人往往就自暴自弃了,不少人会陷入抑郁情绪。

黄天文介绍,如果不是因为过度劳累、高度紧张,排除睡眠暂停综合征,并且无其他器质性病变,仍有无法控制的睡意、猝倒的发生,或者入睡期/醒转时的幻觉,睡瘫(俗称“鬼压床”)且症状持续3个月以上,就要注意是不是发作性睡病了,需要到医院来进一步检查。

确诊需依靠临床症状和多导睡眠监测、多次睡眠潜伏期试验。

因为这种病的发病机制不明,医生只能以改善症状为主。一般通过药物和改善生活方式进行干预。如被确诊,患者要养成良好的睡眠习惯,白天可安排小睡;避免情绪波动;同时避免去危险的地方。

孩子摔到头,怎样处理

□本报记者 邓剑云
通讯员 徐晓光

几天前,一个八个多月大的孩子刚学会爬,不小心从四五十厘米高的床上掉下来。虽然是木地板,没有瓷砖那么坚硬,但孩子还是出现了一过性的意识丧失、呼之不应的表现。家长抱着他紧急送往三明市第二医院(永安总医院),送院过程中,孩子还出现了四肢强直。

CT检查显示,颅内出血、脑水肿,予以对症处理。不过,24小时复查CT,情况已明显好转。

在孩子成长过程中,常常会有摔到头的情况发生。三明市第二医院儿科副主任张光林提醒家长,发现孩子摔了后:

首先,尽量冷静,别慌乱;其次,记住孩子受伤的姿势、部位;第三,在周围环境安全的情况下,先确保孩子的颈部、关节没有活动受限,才可搬动孩子;第四,观察孩子的反应。

就医时,能准确告诉医生,孩子怎么摔的,摔倒时地面的硬度、摔伤的部位、姿势等,供医生分析判断孩子症状的轻松,以作相应的处理。

两种情况下应及时送院

孩子摔到头,是不是都要紧急送院呢?医生认为,不一定。

如果孩子摔了以后,马上大哭,哭闹不超过10分钟,脸色正常,头皮没有外伤,四肢活动正常(没有不让碰),吃饭、走路、玩耍、睡眠等各方面都与平时无异常,一般不需要太过担心。尤其从40厘米以下的位置摔下,接下来的24小时~48小时密切观察即可。

观察什么呢?

一般观察孩子在48小时内,有没有迟发性的颅内出血表现,如有无头痛、呕吐、神情淡漠、精神不振、嗜睡、抽搐、流鼻血、走路不平衡等。“比较小的孩子,不会用言语表达‘头痛’,一般表现为哭闹不止。”张光林提醒说,如48小时内有这类表现,应及时到医院就诊。

如果孩子从比较高的地方摔下,比如五六十厘米以上的位置,建议还是到医院就诊,让专业医生判断,以排除危险因素。

孩子摔到头后能不能睡?

张光林解释,贪睡、嗜睡,这是一种对脑部造成震荡的影响现象。其实,如果孩子到点要睡觉,可以让他睡,但是要密切观察下孩子的脉搏、呼吸是否正常,而且也没必要频繁唤醒孩子。

孩子频繁“感冒”!可能是鼻炎误判为感冒

□本报记者 林颖

“崩溃,上次感冒才消停没多久,又来折腾了。”近半年来,福州的陈女士时常发朋友圈吐槽女儿小雨的病情。

原来小雨断奶后几乎每个月都会“感冒”一回,不仅吃药折腾,每次生病期间,孩子的食欲也大受影响,渐渐地,她的生长发育开始落后于同龄人。

前些日子,陈女士在朋友推荐下来到福建医大附一医院耳鼻喉科,接诊的许元腾主任医师检查后告诉陈女士,小雨每个月一次的“感冒”并不是免疫力低下,而是过敏性鼻炎发作引起的。

过敏症状是“长征”

鼻炎,尤其是过敏性鼻炎和感冒症状比较相似。

“过敏性疾病会在不同年龄段出现不同器官的过敏反应症状。比如刚出生的孩子湿疹比较严重;一岁左右出现胃肠道的过敏反应,如腹泻等;接下来是反复发作的过敏性鼻炎,这时很多家长便会误认为孩子是免疫力低下,把过敏性鼻炎当做感冒治疗。”许元腾说。

由于没得到及时有效的治疗,很多过敏性鼻炎患儿后续还会出现过敏性哮喘等症状,因此医生都把这一系列的过敏症状比作“长征”。

说起来感冒也是鼻炎的一种,属于急性鼻炎。鼻炎的症状集中在鼻腔症状。此外,感冒打喷嚏、流鼻涕是连续性的,一般一周时间会自愈;过敏性鼻炎发作则呈阵发性,一天中可能只在固定时段发作一次或数次,特别是清晨或受异味等刺激后会喷嚏连连,眼泪不断,发作后又恢复如常。究其原因,感冒通常是病毒感染所致,而过敏性鼻炎则是对外界的某些物质过敏所致。

福建等南方地区最常见的是尘螨过敏,表现为一年四季均可发病,称为常年性鼻炎。

感冒药能缓解,导致误判

有不少人在服了感冒药之后,由于过敏性鼻炎发作的症状能缓解,便想当然地判断自己患的是感冒。

事实上,目前很多感冒药的成分中含有抗过敏成分,因此对于过敏性鼻炎患者来说,服用了这些药物也能起到缓解症状的作用。然而频繁地服用感冒药治鼻炎,会让鼻炎患者出现过度用药的现象,甚至服用了很多根本就没必要服用的抗生素,造成身体对抗生素的耐药性。长此以往,对人体必然是一种损伤。

■链接

鼻炎会引发各种并发症

最常见的是演变成哮喘,据统计,约20%的鼻炎患儿最后会变成哮喘,严重影响生活,而这类人到中年人后很容易会变成老慢支、肺气肿等。

此外,鼻炎还会加重为鼻窦炎,再通过咽鼓管扩散到中耳,发展成为中耳炎,这都是临床上很常见的。

所以,得了鼻炎一定要尽早治疗。