

医事观察

“提线木偶”式抽动 十年夜难眠

省康复医院神经调控疗法 让不安的肢体终获安宁

□本报记者 张帅

55岁的傅先生过去十年间,几乎每晚经历“提线木偶式”抽动:双肩无规律抖动、四肢突然抽动、睡眠频繁中断,甚至因心脏狂跳而彻夜难眠。

长期的睡眠剥夺让他白天头晕目眩、情绪焦躁,辗转京沪多地检查无果。

直到今年夏天,在福建中医药大学附属康复医院睡眠康复门诊,翁婧主治医师评估后,傅先生被确诊为“持续性睡眠肌阵挛伴焦虑失眠”。

收住入院后,经抗焦虑药物联合神经调节治疗,患者睡眠质量得以改善,能整夜安睡六



七个小时,印证了这种“夜间惊魂”实为神经系统可调控的生理现象。

“原来这不是怪病,只是神经系统的小故障。”傅先生感慨道。

睡眠肌阵挛:

大脑的“信号错位”

睡眠肌阵挛并非罕见疾病,而是身体在高压现代生活中的“疲劳警报”。

翁婧介绍,睡眠肌阵挛是入睡或睡眠中肌肉短暂、不自主抽动的现象,约70%的人一生中经历过。

其本质是大脑皮层与脑干神经的“交接失误”:当人体从清醒转入睡眠时,大脑皮层逐渐抑制,但脑干运动中枢仍短暂活跃,误发肌肉收缩指令。

常见诱因包括睡眠不足、疲劳、焦虑、咖啡因、酒精或尼古丁摄入过量,甚至剧烈运动后立即入睡,以及服用一些抗抑郁、兴奋剂

类的药物也会产生影响。

多数情况属生理性,无需过度担忧,但若抽动频繁伴随呼吸暂停、意识丧失等症状,需及时排查癫痫、周期性肢体运动障碍等疾病。

从生活方式到医学干预

规律作息与减压:固定就寝时间,避免熬夜;睡前1小时远离电子设备,通过冥想、温水泡脚放松身心。

饮食调整:减少咖啡、浓茶、酒精摄入,注意钙质补充(尤其是儿童及易缺钙人群)。

医学评估:若症状严重影响生活,需进行多导睡眠监测等检查,医生可能短期使用镇静药或加巴喷丁类药物控制神经兴奋性。

唤醒沉睡八年的种子

福建省妇幼保健院运用针灸周期疗法,两月缔造生命奇迹

□本报记者 林颖

每个宝宝都是带着爱意的礼物,可31岁的王女士,等这份礼物等了整整8年。

8年求子路:验孕棒的“一条杠”,熬干了期待

2017年结婚时,王女士和丈夫满心期待“三口之家”,可日子一天天过去,肚子始终没动静。月经总不准时,体重也减不下去,每次月经推迟,她都攥着验孕棒紧张到发抖,但“一条杠”的结果,总能浇灭她所有希望。

8年里,她的抽屉塞满检查单,夜里常翻来覆去睡不着,甚至偷偷怀疑:“我是不是永远当不了妈妈?”直到走进福建省妇幼保健院中医科,她还满是忐忑不安地问许金榜主任医师:“我还能有自己的孩子吗?”

B超揭真相:卵巢里的“小果子”,为啥长不熟

全面检查后,许金榜找到了关键问题——王女士的卵巢里,长了十几个小卵泡。“这就像一棵树上结满没熟的小果子,”他解释,“果子太多分不到营养,没一个能长到‘合格’大小,自然没法排卵。”

更糟糕的是,王女士还查出胰岛素抵抗和糖代谢问题,“就像土地变成盐碱地,勉强播下种子,也难生根发芽。”许金榜说。

原来,王女士的问题不是“排不出卵”,而是身体代谢和内分泌都乱了套。只盯着“催排卵”,不调理“土壤”,就算有卵子也难留住宝宝。

“针灸+西医”组合拳,两个月迎来奇迹

“不能只靠打针促排,得先养肥身体‘土壤’。”许金榜给王女士制定了方案——让针灸当一回“主角”,搭配西医治疗,全程跟着她的生理周期调整。

谁也没料到,奇迹来得这么快。

6月16日,王女士结束末次月经后开始治疗。月经第12天,B超显示右侧有个优质卵泡顺利排卵。7月16日,官方确认怀孕。

8月11日的B超更让她激动:屏幕上,小小的胎心规律跳动,医生笑着说:“恭喜,宫内妊娠成功!”

从几乎放弃到怀上宝宝,王女士只用了两个月。

多囊妈妈别走弯路,3个提醒记牢

结合王女士的经历,许金榜给多囊备孕姐妹提了几个醒:

别着急促排,有肥胖、血糖高或胰岛素抵抗,先调理代谢和内分泌,把“盐碱地”变“沃土”,备孕更顺,孕期也安全。

中西医结合不是噱头,针灸能跟着周期调整,既改善身体状态,又帮卵泡长结实、促排卵,为胚胎着床保驾护航。

别让等待磨掉信心,3年、5年甚至8年的备孕路很难熬,但找对方法、多给身体点时间,还是有望等来好消息的。

秋季露营突发急症 “隐形”花粉成过敏元凶

□本报记者 杨晨声

国庆长假,福州的林女士一家选择到市郊河畔绿地露营,却不料遭遇一场突如其来的急症。不到一小时,她开始皮肤发痒,抓挠后红疹迅速蔓延成大片风团,随后出现胸闷、呼吸困难。家人紧急将她送至福建医科大学附属第一医院,经诊断为典型的严重I型过敏反应。

“患者来院时已出现大面积荨麻疹伴支气管哮喘急性发作,这是由过敏原引发的严重反应。”呼吸与危重症医学科陈丽医生介绍。经过抗组胺药物、糖皮质激素及吸氧雾化等紧急处理,林女士症状得以缓解,但这个假期只能在医院度过。

秋季才是过敏高发季,风媒花粉是“隐形杀手”

许多人认为春季是过敏高发期,陈丽医生特别指出:“秋季才是多种风媒植物传粉的高峰期。”豚草、蒿属植物(如黄花蒿)和葎草(俗称拉拉藤)等植物的花粉颗粒极其微小,可随风飘散数公里,成为引发严重过敏的“元凶”。这些花粉会引发过敏体质者的血管扩张、渗出和平滑肌痉挛,导致荨麻疹、喉头水肿、哮喘等一系列反应。

过敏反应如同逐步“升级”的过程,识别危险信号至关重要:

轻度信号:打喷嚏、流鼻涕、鼻眼瘙痒(户外加重、室内缓解);

中度信号:荨麻疹、面部或眼睑肿胀、干咳不止(需及时就医);

重度信号:呼吸困难、喘息、喉头紧缩感、站立不稳甚至晕厥(必须立即拨打120)。

“过敏星人”秋季出游全攻略

对于已知过敏体质或有过敏史的人群,秋季出游需做好充分准备:

行前查询花粉浓度,避免在晴朗微风的上午10点至下午5点前往植被茂盛区;

做好物理防护,佩戴贴合口罩、穿长袖衣裤,必要时佩戴密封式防风镜;

归家后立即清洁,将外套收纳于玄关,及时洗手洗脸淋浴,清洗鼻腔;

驾车时紧闭车窗,开启内循环,定期更换空调滤芯;

随身携带急救药物,包括抗组胺药、鼻喷剂和支气管扩张剂等。



提醒

秋季过敏可防可治,关键在于提高警惕、科学应对。一旦出现严重过敏征兆,务必第一时间就医,避免延误治疗。