

48秒就能入睡 笑得太开心时突然晕倒

23岁女孩患上“发作性睡病”

近日,深圳一名23岁女子因“超能睡”而冲上热搜,究竟是怎么回事?

女孩基因自带“睡病”

近日,在深圳工作的23岁女孩姜姜(化名)终于明白:为什么自己从初中开始,一上课就睡觉,大笑就会晕倒,晚上噩梦不断。在深圳大学总医院神经内科做了检查后,她被医生诊断为罕见病“发作性睡病”。

姜姜介绍,自己因患有葡萄膜炎长期服用激素和免疫抑制剂。从初中到高中,上课时总会不自觉睡着,晚上睡前容易出现幻觉,半夜经常被噩梦惊醒。家人以为病因是药物的副作用,并没有太在意。此外,姜姜10年来不敢大笑,好几次笑得太开心时突然晕倒。

大学毕业后,姜姜来到深圳工作,她近日前往深圳大学总医院神经内科就诊。该院医生介绍,“多导睡眠监测+多次小睡潜伏期”试验结果显示:五次小睡试验中,姜姜有4次在8分钟以内睡着。平均睡眠潜伏期(从关灯到睡着的时间)只有2.8分钟,最短的一次,她只用了48秒就睡着了。

基因突变导致开关“失灵”

医生指出,这种秒睡是“发作性睡病”的典型表现,大笑或者情绪激动之后的猝倒,也是典型发作形式之一。正常人从躺床上到睡着的平均时间是10分钟—30分钟,如果入睡时间过短,频繁在8分钟以内睡着,排除睡眠不足的情况,就需要请专业人士鉴别。

多项检测后发现,姜姜的下丘脑分泌素明显下降,有基因突变。这个相关基因正是睡眠觉醒调控的关键,类似睡一醒“开关”,基因突变就相当于开关有点“失灵”。开关“失灵”,意味着不只白天睡不醒,夜间也睡不好,例如频繁觉醒、梦多、有睡前幻觉等。姜姜最终被确诊为“发作性睡病”。

现实中,不少患者都会被误诊,从而耽误治疗。

据2021年斯坦福大学公布的美国“发作性睡病”登记的最新结果,该病平均就医年龄为26.4岁,平均诊断年龄为30.1岁。59%的患者有过1次误诊,29%的患者经历过5次以上就医才确诊。特别是孩子,首次就医到确诊的平均年限达4.5年。

8岁至20岁是发病高峰

据研究,每1万人中有大约2个—6个“发作性睡病”患者,其中8岁—20岁高发。这正是很多孩子求学的阶段。但

这说明,“发作性睡病”还是挺容易被误诊、误治的,很多人都分不清到底是单纯的困还是一种病。

“发作性睡病”患者典型的症状包括:日间过度嗜睡;情绪激动诱发的猝倒;入睡幻觉;夜间睡眠障碍;情绪障碍;性早熟……

如果你白天经常秒睡,或者出现睡不醒的状态,就要警惕,要到医院神经内科做检查。

据中国青年网

脖子里摸到硬块 是颈动脉斑块吗

用手摸到自己脖子里面有一个硬块,是不是颈动脉斑块?

医生指出,这个硬块也许是淋巴结,也许是甲状腺结节,也许是其他原因,但肯定不是颈动脉斑块,因颈动脉斑块用手摸不出来。

检查颈动脉斑块有多种方法,其中最为准确的是动脉造影以及血管内超声检查,不仅可以知道动脉内有没有粥样斑块,还可以了解血管狭窄程度,但这是有创伤的检查,需要穿刺血管,需要注射造影剂,还需要接受X线照射,除非特别必要不采用这种检查方法。

另一种方法就是CT血管成像,也可以大致了解有没有斑块以及血管有没有狭窄。这种方法无创伤,但也需要注射造影剂和照射X线,对身体具有潜在的不良影响,也不用作为常规的检查手段。

磁共振检查也可发现颈动脉斑块,但价格较贵,需要检查的时间较长,图像质量容易受到干扰,同样不作为常规的检查手段。

临床上最常用的检查颈动脉斑块的方法就是超声。通过超声检查可以发现颈动脉、下肢动脉等血管内有没有粥样斑块和血栓,给临床诊断和治疗提供重要依据。

郭艺芳

三岁以下婴幼儿 如何防疫

1. 婴幼儿日常生活用品单独使用。家长、监护人或看护人应培养孩子养成良好卫生习惯,包括勤洗手、不揉眼睛等。

2. 婴幼儿家长、监护人、看护人、同住人以及给婴幼儿提供服务的工作人员,应全程接种新冠疫苗,既是保护自己,也是保护孩子。

3. 婴幼儿患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩。

4. 减少聚集。尽量避免去人群密集的公共场所和密闭空间,减少感染的风险。

5. 外出前,家长、监护人或看护人合理规划行程,选择人少、通风良好的地方玩耍;外出时,避免让孩子直接用手触摸公用物体表面,回家后应及时洗手。

宗合

健康知识宣传 ⑤

生活中如何做到“减油”

根据中国居民膳食指南推荐,一个健康的成年人每天烹调用油量不应超过25克—30克。据《中国居民营养与健康状况监测综合报告》显示,有80%家庭食用油量超标。

目前,我国多数居民烹调用油和脂肪摄入量过多,这是导致高血压、肥胖和心脑血管疾病等慢性病发病率居高不下的重要膳食因素,培养清淡饮食习惯刻不容缓。如何减油?记住这7大“减油”配方——

巧烹饪 烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。就算要做油炸食物,建议油炸之前在食物外包装

一层薄薄的淀粉。

控油壶 健康成人每人每天烹调用油量不宜超过25克—30克,可以买个带刻度的控油壶控制总量,每次炒菜用油均从控油壶中取。

少吃油炸食品和反式脂肪酸含量高的食物 每日,反式脂肪酸摄入量不应超过2克。关注食品营养成分表,在超市购买食品时,要选择含油脂低、不含反式脂肪酸的食物。芝麻酱、油辣酱、蛋黄酱等食品都富含油脂;加工类食品,如油炸食品、各种饼干、奶油蛋糕、巧克力、膨化食品、奶茶等,都是“隐形输油专业户”;此外,一些坚果也富含油脂,每日食用不要过量。

不喝菜汤 烹饪菜品时,一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或食用汤泡饭。

绿叶蔬菜用水焯 相比其他食物,蔬菜是比较吸油的。可以将青菜在开水中焯过之后,再用少量油翻炒。

少在外就餐 不得不在外就餐时,主动选择烹饪方式用油少的菜肴。

传播健康知识 提升健康素养



权威·及时·易懂

沧州晚报

分类广告



电话:15694825900

房屋出租、出售,门市转让,求助、求职,招生,空调维修,旧物回收...

特价现房出售

沧州知名开发商,大型花园洋房社区,现房已交付。特价房2200元/平起。电话:3039321

鑫源老年公寓

环境优美,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理人员。电话:18931718321

回收门窗

回收各种铝塑、断桥门窗,以及各种旧货。19933729319(微信同号)

空调移机维修

加氟、清洗、回收。5697155
空调服务
空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。5127777

转让

知名品牌加盟干洗店,位置优越,人气旺,各项手续齐全。现稳固顾客及会员500人以上,有企业合作项目。因需照顾老人欲转让。18031769913

征婚

本市女单身,49岁,有正式单位,本市有房,寻真诚无不良嗜好男士,非诚勿扰。电话:13131743880 微信号:A1414420620

专业空调维修

移机 加氟 回收 15832799876
《御满和》熏肉、熏鸡
熏猪蹄、熏肥肠、熏连肉、熏猪脸、熏鸡、熏鸡爪、熏鸡翅、熏鸡架
店址:北大院市场从北往南数第15个门市 电话:15833360907

上门收车

长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。电话:15612705419

门市出租出售

浮阳大道万润绿景园临街旺铺10号楼,1015号商铺,上、下两层,106平米,精装修,位于浮阳大道旁,紧邻万润悦港城,无转让费,适合经营各种行业。欲出租出售,价格面议。联系电话:13503170102

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部助您一帆风顺

3155777