

昏睡 20 小时,醒后觉得自己“穿越”了

医生:分离障碍一般是由心理创伤引起

近日,浙江 20 岁的小远,一觉醒来竟觉得自己“穿越”了,还能清楚地描述出自己“穿越”的经历。医生称,小远其实是分离障碍,即俗称的癔症。



1 睡了 20 小时,醒来后觉得自己“穿越”了

小远被家人送到浙江大学医学院附属第二医院精神科就诊时处于昏睡状态。生命体征平稳,面容平静,偶尔带笑,无论怎么呼唤,他都无动于衷。就这样,他足足睡了 20 个小时,醒来后在医院就问:“我是不是‘穿越’了?我

刚还在和表哥打游戏……”

听到他的话,家里人感到很惊讶,小远的表哥在两年前就去世了。他们从小一起玩到大,如亲兄弟。为了让小远专心高考,表哥去世没有让他知道。因没见到表哥最后一面,小远一直耿耿于怀。

小远足足睡了 20 个小时后,自己醒来了。小远还跟医生分享了他和表哥所做的事:去了表哥家,还吃了水果,最后一起打游戏。后来,通过心理治疗,并用药物调整睡眠和情绪,小远一周后顺利出院。

2 分离障碍把“梦境”当成现实

小远这到底是怎么了?难道真是“穿越”了?

医生仔细检查分析后判断,小远其实是分离障碍,即俗称的癔症。

分离障碍一般是由心理创伤引起,小远无法接受表哥离世,因最后一

面都没见而自责愧疚。加上噪音导致睡眠不好,精神疲惫,他便恍惚惚分不清现实和虚幻,就把生动的“梦境”当成是现实。

分离性障碍(俗称癔症、癔病、歇斯底里症),是一组对过去记忆、身份意识、即刻感觉及身体运动控制四个

方面的正常整合,出现部分或完全丧失的疾病。换言之,分离性障碍患者的人,可能会感到与自己和环境脱节,患病率约为 1%—5%。

分离性障碍常见的类型有:分离性遗忘、分离性身份障碍、分离性漫游和现实解体障碍等。

3 分离性障碍的临床表现

症状具有做作、夸大或富有情感色彩等特点,有时可由暗示诱发,也可由暗示而消失,有反复发作的倾向。简单来说,患者在病前常有情感丰富、富于幻想、善于模仿、易受暗示、自我中心等人格特点。这类人常在某些心理

及社会因素的刺激或暗示下,突然出现短暂性精神异常或运动、感觉等。

该病是由生物学因素、应激性事件以及性别文化生活环境等多种因素综合影响所致,是精神因素作用于易病个体引起的精神障碍。

父母养育问题是患儿患分离转换性障碍的主要原因。如父母对孩子的情感性忽略、混乱性依恋以及创伤、委屈、紧张、生气、突然的不幸事件、不良的心理暗示等均可导致发作。

据广州日报

王永祥和他的“祥和草堂”

本报记者 刘冰祎 摄影报道

位于沧州市区南川老街的“祥和草堂”里,一面面挂在墙上的锦旗很是引人注目。而每面锦旗背后都有一个从患病到治愈的故事,55 岁的王永祥是这里的主人。

从医近 30 年,王永祥成功治愈银屑病患者数千名,并为 18 周岁以下家庭条件困难的银屑病初发患者免费治疗。不久前,他的“王氏银屑病特色疗法”还入选了河间市非物质文化遗产代表性项目。

王永祥是河间市留古寺镇大宝车村人。上学时,他选择了一直喜爱的中医专业,致力于研究中医方法治疗银屑病。银屑病,俗称“牛皮癣”,是一种慢性炎症性皮肤病,难以根治。王永祥介绍,传统疗法治疗银屑病,一般以清热解毒为主,用药多为苦寒药。可是通过多年的学习和研究,他发现温补脾肾通窍排毒法治疗银屑病效果更好。

为了研究创新银屑病的治疗方法,王永祥不断翻阅典籍(右图)刻苦钻研,研究出一

套温补排毒治疗银屑病的方法。这一疗法最大的特点就是患者无需忌食辛辣,在治疗的同时,还能增强免疫力,使个人体质从根本上得到改善。

家住新华区的 10 岁男孩小旭(化名),背上突然长出了一些小红点,被确诊患上银屑病。家人带着小旭跑了不少医院,可他的病却一直没见好转。小旭不敢去上学,生怕被朋友们发现自己的“秘密”,整个人都变得很消沉。

后来,小旭的家人四处打听,找到了王永祥。就这样,小旭开始接受王永祥的治疗,服用汤剂和中药泡澡。半年后,小旭康复了。他的父母十分高兴,给王永祥送去了一面锦旗表达谢意。

像小旭这样的患者,王永祥接诊过不少,这些患者来自全国各地。平时,王永祥还常到社区、学校讲解中医养生知识,希望让更多人了解中医,了解传统文化。“在中医道路上,我们还要努力学习,做好传承,为更多患者带去希望。”王永祥说。



健康微观点

经常蹲一蹲 有利于降压

下蹲是一种简单、科学、有效、安全的健身法,不受场地和器械的限制,在家里、办公室或公园,只要方便就能做。

2023 年 7 月,英国坎特伯雷大学的研究人员在国际权威期刊《英国运动医学》杂志上发表的一项研究发现,靠墙静蹲等“等长运动”是降低血压的最佳选择。

应急总医院康复医学科副主任医师刘剑表示,“等长运动”包括靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、扎马步、踮脚尖(提踵)等。

靠墙静蹲该怎么做?

- 1.膝盖不要超过脚尖;
- 2.膝盖不要内扣;
- 3.重心不要偏移;
- 4.不要塌腰;
- 5.下蹲时间不要过长;
- 6.靠墙蹲的下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为最佳。

一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。也可以每次做两分钟,间歇两分钟,一共做 4 次左右。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适合继续做这个动作了。

——健康时报

“斜方肌”出问题 可能导致肩颈痛

通常肩颈疼痛的部位多是“斜方肌”所在区域。研究表明,这一肌肉在颈椎病的发病发展中起着十分重要的作用。

斜方肌是位于头颈部、肩背部皮下的一块大型浅表肌肉,上至头枕部,下至末位胸椎,左右两块,因整体形似一块斜方形“头巾”而得名。

其主要作用是稳定肩胛骨,帮助完成耸肩、挺胸抬头、转头、侧屈头颈等动作。

当人们长期在工作或生活中保持不良姿态时,斜方肌会处于持续性低负荷收缩状态。

处于这种状态的斜方肌,肌肉张力异常,容易失去原有的弹性而变得僵硬,从而导致颈肩部疼痛不适,出现酸胀感。若不进行及时干预,久而久之还会出现头疼、肢体乏力等症状,加速颈椎病发生。

——生命时报

运动不等于长寿 过量不利于健康

俗话说,“生命在于运动”。但你有没有发现,“运动并不等于长寿”。

生活中,有些从不运动的人,他们健康状况确实不好,很难长寿;但有些极度热爱运动的人,或狂热的运动爱好者,他们反而不长寿;其实这并非巧合,俗话说凡事都有个“度”,运动也一样。有研究发现,运动与健康之间存在一种 U 形关联,运动超过这个时间益处反而少了。

2021 年《梅奥诊所学报》医学期刊上发表了一项关于运动与健康的研究。研究结果显示,每天锻炼 30 分钟左右,在达到这个临界点之后,继续增加运动时间并不能带来更多益处,甚至可能适得其反。这也解释了,为什么很多狂热的运动爱好者,反而不如比他们运动量少的人更健康、更长寿。

过量运动为什么反而不利于健康呢?研究人员解释说,长时间剧烈运动可能会让身体处于“过度紧张”的状态。长期如此,免疫系统功能便会下降,恢复能力减弱,从而增加疾病风险。

——健康时报