

失眠20多年的“特困户” 治疗后能睡到早上5点了

宁波市康宁医院物理诊疗中心：

通过物理手段精准治疗，有效减少药物使用



患者接受重复经颅磁刺激。

饱受失眠困扰20多年的中年“特困户”，反复就医吃了不少药，一直不能好转，经过几十次物理治疗后，每晚的睡眠延长了2到3个小时；患注意力缺陷多动障碍的9岁男孩，不能好好上课还每晚尿床，物理治疗二十几次后，尿床明显好转，还能重返课堂；因为帕金森症而苦恼的七旬老人，住院时医生建议配合物理治疗，10次以后，肢体的灵活度和协调性都明显改善……从今年起，宁波市康宁医院物理诊疗中心全新亮相，不少精神、神经、心理疾病和睡眠障碍患者除了药物治疗外，又多了一种治疗的方法。该中心运营才几个月时间，市康宁医院科教科科长、物理诊疗中心主任周东升就看到不少患者的可喜变化。



市康宁医院物理诊疗中心。

A 失眠20多年的他接受治疗后 终于能睡到早上四五点

睡眠不好是一种说不出的痛。老王今年50多岁了，从外表看他一切正常，只有自己和身边的人知道，他有个挥之不去的阴影，那就是失眠。老王的失眠和别人不一样，他人睡很快，但每次只睡4个小时左右一定会醒，每晚10点他就能入睡，但到凌晨2点多就会醒来，之后就怎么也睡不着，只能睁着眼睛到天亮。

老王年轻的时候从事的是需要倒夜班的工作，之后虽然换了工种不用再倒夜班了，但半夜醒来的毛病一直没好，已经20多年了。因为睡不好，老王也没少去求医，宁波所有能看失眠的地方他都去看了，但总是不能治好。失眠就像一个魔咒，让老王痛不欲生。

经过朋友介绍，老王来到市康宁医院尝试接受物理治疗，医生建

议他做重复经颅磁刺激治疗。这样的治疗方法对老王来说很陌生，他抱着试一试的心态接受了治疗。

经过二十几次治疗，老王发现自己凌晨2点醒来后可以重新入睡了，虽然只能睡到凌晨4点，但对他来说，也是一个不小的进步。每晚多了2个小时的睡眠，让他白天的精神明显比以往好了一些，注意力也容易集中了。

坚持做了60多次治疗的时候，老王欣喜地发现，他能够睡到早上5点多了。一次他一觉醒来看到天已经蒙蒙亮，高兴得差点叫了起来——他已经很久不知道醒来能看到天亮是什么滋味了。

摆脱了药物，还改善了睡眠，这让老王坚定了继续治疗的信心。医生建议他接下来可以拉长接受物理治疗的间隔时间。

B 9岁多动症男孩无法上学还尿床 治疗一个多月后他重返校园

市康宁医院的物理诊疗中心位于医院门诊大楼一楼，这里有温馨的色彩、明亮的灯光，每天都有不同年龄段的患者来这里治疗。今年9岁的男孩小杰(化名)曾是这里的常客。

小杰是一名“注意缺陷多动障碍”的患儿，就是俗称的多动症。因为无法安静地坐上哪怕10分钟，还很容易发怒，经常和同学打架，和老师家长对着干，勉强上到小学三年级后，小杰就不得不休学在家。

家人带小杰辗转求医，在杭州，专家建议他接受一种物理治疗方法——经颅磁刺激。治疗了几次后，他的父母感觉孩子的情绪有改善，但总是在异地治疗很不方便，多方打听后，小杰来到了市康宁医院。

有了稳定的治疗场所，有利于

孩子坚持治疗。回宁波治疗的第10天，小杰父母告诉周东升一个好消息：以前每天尿床的小杰，这10天里只有一次尿床，能安静坐下来的时间也越来越长。

二十多次治疗之后，小杰的状况明显改善。他的父母尝试让他回到学校试读，老师反馈，一节课下来小杰几乎没有特别大的动作，大部分时间能注意听老师讲课了。老师的这个肯定，让饱受折磨的小杰一家欢欣鼓舞。

治疗一个多月后，小杰背着书包重返校园了。他的治疗时间也从平时的周一到周五，改到了周六和周日。现在小杰喜欢上了这个安静的地方，每次来治疗都会笑眯眯地向医护人员问好。

C 帕金森病老人接受治疗后 肢体的协调性和灵活度都有改善

物理诊疗中心对于老年人来说，也有帮助。帕金森病是一种多发于老年人的疾病。有位老人今年70多岁，得了帕金森症，腿部总是会不由自主震颤、僵硬，行动迟缓，走路只能靠别人搀扶。住进宁波市康宁医院后，病房的医生建议她在药物治疗的基础上进行物理治疗。

刚开始，在家人的帮助下，她每天从病房来到门诊做治疗。也许是饱受疾病的困扰，她总是沉默

寡言，每次默默来治疗，默默离去，仿佛是来做一个事不关己的事情，只是为了完成医生派发的任务。但在接受了10次物理治疗兼顾康复训练之后，她突然开心地告诉治疗师：“这治疗还是挺有用的，我觉得自己好点了！”老人自述，治疗后运动迟缓症状有了一些改善，肢体也比之前灵活和协调了许多。

这以后，物理诊疗中心的医护人员发现，老人脸上的笑容越来越多了。

D 既有诊断设备也有治疗仪器 物理治疗是其他治疗方法的有益补充

“物理治疗是药物、心理、康复等治疗的有益补充，我们的物理诊疗中心既能通过高科技物理手段实现疾病的精准诊断，又能实现精准治疗，减少药物使用，促进疾病康复。”周东升介绍，物理诊疗中心重点应用先进的电、磁、声、光技术，检测疾病病因，明确发病机制，并针对病因和机制进行精准诊疗。

像多动症、抑郁症等疾病，以往只能通过病人的表现和症状加以判断，有了物理诊断仪器以后，能帮助一些疾病的患者找到生物学诊断依据，还能根据诊断给出相应的治疗。比如，通过物理诊断设备会发现，青少年抑郁症患者大脑血流里的血红蛋白就和正常孩子有明显的差异。

周东升介绍，物理诊疗中心的检测手段包括功能近红外检测、高密度脑电检测、脑诱发、双脉冲成对刺激等。主要治疗技术则包括重复经颅磁刺激、深部经颅磁刺激、超低频经颅磁刺激、经颅直流电刺激，还有虚拟现实治疗、光照治疗、超声治疗等。

像中老年智能脑功能分析系

统，能检测人体大脑的功能状态及亚健康状态，包括记忆功能、联想功能、工作负荷能力、应激能力、激越状态等。通过这套系统，能检测40岁以上中年人的各种生理状态的功能，对老年人能预测报告老年痴呆，辅助诊断抑郁症、焦虑症等。

重复经颅磁刺激这种治疗方法，在国外有30多年应用历史，2008年美国FDA批准这项治疗应用于治疗抑郁症。这种治疗方法与药物治疗相结合可加快治疗起效时间，没有副作用，得到了精神科、康复科的广泛认可，可治疗抑郁症、双相情感障碍、焦虑症、睡眠障碍、多动症等多种疾病。

“对于不同的患者，物理诊疗中心专业医护人员会量身定制治疗的方案，包括治疗的部位、强度、频率等，会让每一位来中心治疗的患者3到5次治疗之后就会感觉到效果。”周东升说，整个医学界对物理诊疗的探索还在不断进行中，今后有望将有更多研究成果应用于临床实践让患者受益。

记者 孙美星
通讯员 李湘兰 文/摄