

一个晚上呼吸暂停次数达218次

中年女子整天昏昏沉沉的原因终于找到了

40多岁的张女士近两年总感觉头昏脑涨,看了好多医生,找不到原因。有人说是睡眠不好,她说睡眠没问题,挨着床板10多分钟就睡着了。3月初,张女士头昏症状加剧,导致一天晚上半夜起身时意识不清摔伤,第二天赶紧来到宁波市中医院就诊。

做了好多检查病因成谜

据接诊的脑病科杨芸医生介绍,张女士来就诊时,一只眼睛因摔伤肿得像灯笼。张女士说自己每天都昏昏沉沉,心神不定,做啥事都集中不起精神,总是恍恍惚惚的。很多人说她是睡眠不好,劝她吃点安眠药,但她总感觉睡眠并不差,上床后很快就能睡着,每天晚上虽然

也做梦,但都能睡七八个小时。

考虑到张女士严重的头晕症状,医生建议住院进一步检查。

接下来两天,脑电图、头颅磁共振、腰椎穿刺,心脏功能……围绕张女士的头昏头晕症状,医生做了很多检查,都没发现明显的器质性病变。

通过睡眠监测找到病因

几天后的早上,杨医生查房时,一个病友跟她抱怨晚上没睡好,隔壁床的那个人呼噜太重。杨医生当即有一种豁然开朗的感觉,因为隔壁床那个人,正是他们始终没查到病因的张女士。

杨医生意识到,张女士很可能有比较严重的睡眠呼吸暂停综合征,但她自己对此并不知晓,所以始终感觉睡眠还比较好。

当晚,杨医生就给张女士安排了睡眠监测,结果证实了她的推测。

监测结果显示,从晚上9点

到早上5点半的8个半小时内,张女士的呼吸暂停次数达到218次,最长的一次停了75秒,导致其血氧饱和度最低时只有65%(正常不应低于90%,80%以下就属重度低氧)。

除了频繁的呼吸暂停,张女士还有154次微觉醒,但每次持续时间都很短,马上又睡着了,这就是张女士总感觉自己睡眠质量还比较好的原因。因为她并不知道自己有那么多次的呼吸暂停,也不知道一晚上会醒来150多次。

睡觉打呼噜者更容易呼吸暂停

杨医生提醒说,结合多年的门诊病例,呼噜厉害的人出现睡眠呼吸暂停的病例更高。人在睡眠状态时,舌头和咽部的肌肉会稍微放松,咽部的气道变狭窄,空气经过狭窄的气道时,肌肉因震动而引发声音。

直到现在,有的人还以为打呼噜睡得香,实际可能完全相

反:睡眠时上呼吸道不通畅,若打鼾的声音比较均匀,且音量不大,那说明气道梗阻得不是特别厉害;但如果打鼾的声音很大,且呈爆破音,那说明气流受阻很明显,往往会伴有身体缺氧,应及时去医院就诊,做一个睡眠监测,明确诊断。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳



人体器官、遗体(角膜)捐献者缅怀祭奠活动现场。

他的眼睛依然能“看到”舞船灯

人体器官、遗体捐献者缅怀祭奠活动昨举行

本报讯(记者 陆麒雯 通讯员 邱磊 章友文/摄)清明将至,为缅怀人体器官、遗体(角膜)捐献者,昨天上午,在宁波市遗体捐献纪念陵园,宁波市红十字会举行“生命的意义——2022年宁波市人体器官、遗体(角膜)捐献者缅怀祭奠”活动。

受疫情影响,本次活动以宁波市红十字会代为祭奠的方式举行。市、县红十字会,捐献者家属、志愿者代表,移植医院、遗体(角膜)接受站医务人员,市红十字人文关怀志愿服务队等参加活动。

活动现场,市红十字会副会长周学群与市角膜捐献形象大使张月共同开启“时光信箱”,家属代表投寄家书。据介绍,宁波市红十字会同步开通“时光信箱”专栏视频号,云上祭奠,征集捐献者平凡而伟大的故事,邀请捐献者家属写下爱与思念的家书,制作成有声视频定期播出,让思念之情在缅怀之窗“有声”表达。

“爷爷,希望你在那个世界没有病痛。”捐献者家属代表沈雯雯望着墓碑上沈志远老人的遗照,哽咽着说。

2020年11月20日,镇海区文化馆退休职工、被称为“镇海文史第一人”的沈志远走完了78年的人生历程,按照老人遗愿,家人将老人的遗体、角膜分别捐献给杭州师范大学医学院和宁波眼科医院,用于医学科学研究和角膜移植。这位毕生研究镇海民间文化、致力于推进非遗传承的老人,在生命的最后时刻,给世间留下了珍贵的生命礼物。

记者曾在多年前就民俗问题采访过沈志远老先生,虽然当时他已病痛缠身,但他敏捷的思路和认真的态度给记者留下了深刻的印象。2019年底,77岁的沈志远被查出肺癌,老人感到时间紧迫,便向最疼爱的孙女道出了遗体捐献的想法,并极力说服了家人。老人虽然走了,但他的眼睛依然可以“看到”生前最钟爱的蛟川走书、舞船灯等非遗精品。

截至目前,全市人体器官、遗体(角膜)捐献志愿登记累计3万余人,实现器官捐献295例、遗体捐献209例、角膜捐献410例,捐献大器官800多个。

20万台! 国美惠民消费月收官活动来了

最后一波家电“羊毛”请收好

从3月4日开始,由宁波市商务局指导,“真快乐”APP和国美电器共同举办的国美惠民消费月活动正式拉开帷幕。总额5000万元补贴的此次惠民活动一启动就获得了宁波消费者的热烈响应。在20天里,累计已有超过38万消费者领到了补贴并参与惠民月的消费。

在本次惠民消费月期间,消费者可以直接从国美“真快乐”APP上领到165元的券包,内含一张5元、一张10元的百货券和一张50元、一张100元的家电券,可直接在“真快乐”和线下国美各门店超过千款的商品消费中使用,品类包含家电、日用百货、日化、食品饮料、本地老字号、名特优产品。

“由于3月份本身就是家装旺季,有意向购买家电产品的消费者非常多,所以这次惠民消费月活动可以说是办在了大家最需要的节点上。目前油烟

机、灶具、洗碗机、中央空调、洗地机等几个品类卖得非常火爆。”国美相关负责人告诉记者。

值得一提的是,本次国美惠民消费月活动将持续到3月底,其重磅收官活动“3·26惠民内购会”即将启动。据悉,内购活动将针对惠民月定制推出20万台特供机,产品涵盖彩电、洗衣机、冰箱、空调、厨房电器、热水器等热销家电品类,并配套“认筹30元得500元”的优惠。同时,这一优惠还可与之前免费申领的165元券包中的家电券叠加使用。

此外,惠民消费月期间,国美同步推出:差价补偿、空调十免、闪电送、管家服务、送装一体、极速退换、退换无忧、运费双免、准时送达9大售后服务,确保消费者销售惠民家购买完商品后,依旧能拥有良好的售后体验。

记者 黎莉



国美惠民消费月活动将持续到3月底。