

“我已经整整一周没睡过一个好觉了”

“上班族”整夜睡不着怎么办？

医生：应及早对症治疗，优先选择非药物方式

“医生，我已经整整一周没睡过一个好觉了。你看我的眼睛，都已经变成这样了。请你帮帮我。”近日，宁波市康宁医院中医科主任丁艳在门诊接待了这样一位病人，她一进门就向医生展示了自己夸张的肿眼泡和黑眼圈，整个人看起来绵软无力、萎靡不振。看到这位病人如此糟糕的身体和精神状态，丁艳颇感惊讶，通过仔细询问病情，她很快理清了病人被失眠困扰的来龙去脉。



丁艳在坐诊中。 资料图片

原来，这位患者刘月（化名）年近50，一直从事银行管理工作，春节前就曾因工作压力太大出现过失眠，经过春节假期的调整，她的睡眠短暂恢复正常。可春节复工后，从放松的假期重回忙碌的职场，刘月突然发现自己难以适应紧张的工作节奏。复工第一天，她就再次陷入失眠，而且比上次更严重，难以自我调节，又不想吃西药。多方打听下，刘月选择求助宁波市康宁医院中医科医生。

“我给这位病人安排了心理测试，不同于网络上的娱乐性自评量表，我们的心测室可为患者提供信度、效度经得起考验的各类量表，结果显示，刘月正处于比较严重的焦虑、抑郁状态。”丁艳对记者说，受情绪影响，这类患者往往会伴随睡眠问题，从中医的角度看，这些患者肝气郁结，会有入睡困难、多思多虑、

眠浅等情况。

考虑到刘月的非药物治疗需求，丁艳多管齐下，采取了心理治疗、物理治疗、针灸治疗、耳穴治疗等非药物治疗方式，同时，她结合具体情况，适当用药，并向刘月科普药物的作用与使用方法，以辅助其恢复正常睡眠。刘月也积极配合，有效改善了失眠问题。

据丁艳介绍，春节假期结束后，因睡眠问题陆续前来就诊的病人不少，其中就有不少深受工作压力困扰的“上班族”。此外，她还在自己的门诊中发现，不少人都在“阳康”后出现了睡眠问题，其中的原因既有生理上的，比如症状未完全消失，影响了睡眠质量，也有心理上的，比如担心自己的健康陷入了“多思多虑”。

丁艳提醒，睡眠对人体健康至关重要，日常生活中应格外注重睡

眠卫生，比如：避免睡前一直看手机、电视等，困意袭来才睡，长此以往容易睡前依赖电子产品，难以自主入睡；午觉要适度，建议不要超过半个小时；多运动，热爱运动的人比不爱运动的人更不容易产生睡眠问题；多晒太阳，多晒太阳有利于促进褪黑素的代谢和产生；避免熬夜，熬夜会破坏身体的自然节律，不但容易引发睡眠问题，也容易造成身心损伤。

“如果出现睡眠问题，应及早对症治疗。可以优先选择非药物的治疗方法，如果确需用药，务必遵医嘱合理用药，不要随意停药，也不要随意增加用量。在面对睡眠问题时，很重要的一点是要放宽心态，避免陷入‘多思多虑’，在多种治疗方式的共同帮助下，常见睡眠问题基本都能逐渐化解。”丁艳说。

记者 吴正彬 通讯员 徐芷菲

“阳康”后一个多月他右眼竟然“瞎”了

一查原来得了“新冠眼”

无意间单手遮眼，竟发现右眼什么都看不到了，这把吴先生吓了一跳！医生检查发现，他眼底有大片火焰状出血。究其原因，与他发烧后运动减少，导致视网膜形成小血栓后引发的视力下降有关，被称为“新冠眼”。

家住鄞州区五乡镇的吴先生今年60岁，几天前他看到新闻报道里说新冠病毒可能会引起眼部疾病，他也想试试自己的情况。这一试不得了，他捂住左眼后居然什么都看不到了。他几次尝试，都是同样的结果。然而这段时间以来，他并不觉得自己的右眼视力有什么问题。于是，他赶紧来到宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）眼科中心就诊。

通过全面检查，吴先生的右眼视力只有0.1，左眼视力0.8。而导致他右眼视力如此低下的原因是由于视网膜视盘水肿、静脉迂曲扩张。因情况不容乐观，赵娜立即将他收治入院。

住院期间，赵娜针对吴先生的病情进行玻璃体腔注射抗VEGF药物治疗。一周后，吴先生复查时右眼视力恢复到0.4，后续还需要继续定期复查，用药治疗。

赵娜在了解吴先生病情时得知，去年底吴先生染上新冠病毒后，就逐渐减少了外出活动，待在家里也是休息为主。再加上喝水不多，导致血液黏稠度增加，结合病毒感染也会引发全身的炎症活动，容易让动脉斑块趋于不稳定，从而增加了斑块破裂、血栓形成的风险。再加上眼睛视网膜上的小血管本来就比较细，小血栓容易阻塞形成视网膜静脉阻塞，引起了视功能严重损害。

记者在采访中了解到，近两个月来，该院眼科中心已经接诊了不少“阳”后出现眼部疾病的患者，俗称“新冠眼”。其中最常见的是眼部出现酸痛、红肿、流泪、眼部瘙痒、结膜充血；畏光、眼分泌物增多；视物模糊，甚至有一部分人会发生急性黄斑视网膜病变、视网膜静脉阻塞、视网膜炎，诱发青光眼。

“医学杂志《柳叶刀》发布的大型前瞻性观察研究显示：即使接种过疫苗，仍有24.8%—27.7%的新冠患者出现眼睛酸痛的症状。”赵娜提醒，眼表是新冠传播的途径之一，为了缓解眼部不适，要平时做好个人防护：勤洗手，别揉眼，保持社交距离，要比平时更加注意眼部卫生。

如果想要自查视力有无下降，可以遮住一只眼睛单眼查看，不要双眼同视，避免遗漏病情。有些眼部症状会在“阳”了之后一周出现明显表现，但有些症状会出现得比较迟，甚至在“阳康”后3个月—1年内都可能出现。因为，如有眼部不适症状需要立即就医明确诊断，以免延误病情。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜

流感患儿有零星增加趋势！

医生建议：主动接种流感疫苗



医生正在接诊小患者。

最近两天，杭州和宁波的几所学校先后发出停课通知，引起很多家长关注。其中杭州两所学校的学生为首次新冠感染；宁波杭州湾新区世纪城实验小学一个班级暂时停课的原因，则是因为流感，而非新冠。2月21日上午，记者从宁波市妇儿医院了解到，从上个星期开始，该院儿科急诊陆续收治到流感患儿，最近几天有零星增加的趋势，不过目

前尚未发现聚集性发病的情况。

该院小儿急诊内科副主任干冬梅提醒，冬春季本来就是流感高发期，不排除后续流感会有一波高峰的可能。

据介绍，冬春季气温变化大，所以很容易发病，尤其是体质比较差的儿童。目前该院接诊的流感患儿大多以发热为主，部分为39℃以上的高热，有的甚至超过40℃，全身症状比较重。少部分患儿症状较轻，以咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状为主。

记者在市妇儿医院的儿科急诊看到，因咳嗽发热等症状带着孩子来就诊的家长，都比较焦虑，不停地询问医生：孩子得的到底是流感还是新冠？

干医生说，单从临床表现来看，

流感与新冠有时很难区分，两者都有发热、呼吸道症状，且全身症状比较明显，因此要根据流行病学史及相关病原体检查来鉴别。从去年12月开始接诊的新冠患儿的临床症状来看，高热惊厥和喉炎的发生率较高。

干医生提醒，无论症状轻重，流感都具有一定的传染性。流感主要通过呼吸道飞沫、人与人的接触传播，儿童易感染，所以外出还是要戴好口罩、勤洗手、多通风。另外，每年主动接种流感疫苗可以起到预防作用。如果出现流感症状，建议及时到医院就诊，明确是否是流感病毒感染，一旦确诊，建议尽早进行抗病毒治疗，以缩短病程，减少重症的发生。

记者 程鑫
通讯员 马蝶翼 文/摄