

男子高谈阔论时为何猝倒“睡着”?

五月没完 寒衣莫收

“游子春衫已试单,桃花飞尽野梅酸。怪来一夜蛙声歇,又作东风十日寒”。宋代吴涛的这首春景诗,具体而又生动地展示了暮春时节的天气和物候现象。用现在的气象术语阐释,就是在可着单衣的春夏之交,随着北方强冷空气的入侵,气温骤然降低,难以回升,从而出现较长期间的寒冷天气(一般还伴有阴雨)。

资料表明,我国江南地区,5月中旬气温可以稳定在20℃以上,5月下旬至6月上旬进入气候上的夏季。但这是历史的平均状况。事实上,大约每3年左右,在5月中旬前后,江南地区将会遇上一次强冷空气活动,这就是通常说的“五月寒”,从而出现上述诗句中描述的景象。近几年,随着厄尔尼诺现象的影响,“五月寒”的出现几率也有所增大。“五月寒”出现时,日平均气温可以下降到15℃以下,极端最低气温则可降到10℃以下,因而对人体健康影响较大。

在春夏之交,人体体内生理性散热和保暖功能与冬天和初春时节已有很大不同。冬天或初春时节,人体受到低温的强烈刺激后,皮肤的汗腺毛孔会关闭,以抵御外寒并保存体内热量,这就是中医上说的“外寒内不寒”。到了春夏之交(江南地区一般从4月下旬开始),随着气温大幅度的回升,人体的汗腺已经“开放”地迎接夏季。如果此时出现“五月寒”天气,突然降临的寒冷最容易侵入肌体,人体各系统、脏器的生理性协调一时适应不了温度的剧变,引起功能紊乱、失调、抵抗力降低,不仅伤风感冒应时而生,而且还会导致一些“旧病”复发或加重。例如,心血管疾病患者发生心肌梗塞或脑中风的几率增大;鼻炎、咽喉炎、支气管炎、肺炎、哮喘等呼吸道疾病的发病率也显著升高;胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎等消化系统疾病也易复发;慢性腰痛腿痛以及风湿、类风湿病患者,多数也会自觉症状加重。

正因为“五月寒”天气对人体健康危害较大,而它每年发生于江南的几率都在33%左右(北方当然更大,华南相对较小),所以我国沿江地区流传着“未吃端午粽,寒衣莫入笼”的民谣。谚语提醒人们:端午之前的5月份和6月初,气温还不够稳定,切不可将寒衣收之不用或贸然减衣,以防冷空气的突然入侵。

当然,我国幅员辽阔,南北气候差异很大。“五月没完,寒衣莫收”,可适宜我国大多数地区,但不是全部。 霍寿喜

“原来是一种少见的病啊,我们误会你了。”徐先生的朋友得知他的病后,惊讶不已,并对以前的种种误解表示歉意。

被朋友误认为“戏精”

某日清晨,一辆匀速行驶的白色轿车突然撞上了路边的护栏。车门打开,摇摇晃晃地走下来一位偏瘦的青年男子,此人便是徐先生。路人被这突如其来的一幕停下了脚步,徐先生则靠在旁边的护栏,望着自己心爱的车,也陷入了深深的惊恐。

徐先生,28岁,是杭州某公司公关部的副经理。大约从半年前开始,他会莫名其妙地在白天出现挡不住的睡意。在工作中、看电视、吃饭时都会进入睡眠,但数分钟后就会清醒。这样的情况每周有3~4天,每天会发生1~2次,同时,他感觉到自己的记忆力下降,工作效率也受到影响。开始以为是晚上没休息好,然而他尽量不熬夜也没得到改善。

“每次常规体检一切都很正常,为什么会这样?”由于徐先生本来性格就外向,比较活跃,近期难以抗拒的异常嗜睡被不明真相的同事朋友甚至家人误为开玩笑,称之为“戏精”。更夸张的是,徐

先生不久前有几次和朋友聚会及因公作陪,高谈阔论或哈哈大笑时,他会突然被抽筋去骨般,猝倒在别人身上,睡着了!这让朋友及领导同事目瞪口呆。领导私下找他谈过好几次话“你这样不行的,有病?那要及时到医院去看看!”身边的朋友也建议,若真不是开玩笑、恶作剧的话应该去医院。

这天上午,他终于下定决心去医院咨询医生,正专注开车的他,突然就感觉来了睡意,幸亏凭着经验才没有造成重大的事故。在浙江省人民医院,他被建议到精神卫生科。

发作性睡病作祟

在浙江省康复医学会睡眠障碍专业委员会主委、浙江省人民医院精神卫生科于恩彦教授面前,徐先生还讲述,这半年里,有时人睡时还会看到天花板上有些奇怪的东西;经常在夜间睡眠中醒来,有时早上睡醒后感觉到自己身体无法控制,明明很清醒,但却仍是动不了,要等好几分钟身体才能动。

最终,徐先生被诊断为发作性睡病。他每次“表演”——猝倒“睡着”便是一次发病。

于恩彦介绍,发作性睡病在睡眠障碍中比较少

见,是一种以日间过度睡眠、猝倒发作、睡眠麻痹和入睡幻觉为主要特征的慢性睡眠障碍,多在青少年期起病,具有遗传倾向,但发作性睡病患者很少有明确的家族史。由于患者白天反复出现不可控制的睡眠,特别是伴有猝倒发作的患者,极易发生外伤和交通事故。

于恩彦提醒,失眠者本人及家属切忌轻视此类睡眠问题,如出现此类情况,无法通过休息和作息习惯调整等方法得到改善,建议及时到医院精神卫生科、临床心理科、睡眠障碍专科等相关科室就诊,拖延时间越长,也容易继发情绪问题,甚至出现类似上文中的交通事故。

在治疗上,于恩彦认为,首先通过心理行为疗法和药物治疗减少白天过度睡眠、控制猝倒发作,改善夜间睡眠;其次通过调适心理行为,帮助患者尽可能恢复日常生活和社会功能,尽可能减少发作性睡病伴随的症状或疾病;此外,还要考虑,减少和避免药物干预带来的不良反应。目前药物治疗主要包括三方面:中枢神经系统兴奋剂治疗日间嗜睡;抗抑郁剂改善猝倒症状及镇静催眠药治疗夜间睡眠障碍;医生会根据患者病情应用。

宋黎胜

柯桥成立首只 面向病童的专项基金

5月12日,绍兴市柯桥区举行“亲亲宝贝”慈善基金成立仪式暨“5·12国际护士节”庆典活动,现场进行授予基金捐赠人捐赠证书、爱心驿站授牌等仪式。

据悉,这是柯桥区成立的首只专门面向病童的专项基金,也是柯桥区成立的第27只冠名基金。“亲亲宝贝”慈善基金下设2只专项基金,分别由浙江优创光能科技有限公司、绍兴电力设备有限公司出资100万元冠名成立。

当日,绍兴市中心医院、绍兴第二医院、柯桥区妇幼保健院、柯桥区中医院相应成为基金的“爱心驿站”,在上述四家医院就诊的来自柯桥区的新生儿、儿童,且符合在政府救助或社会救助到位情况下基本生活仍出现较大困难等条件,都能申请基金救助。一般来说,基金将根据救助对象的类型、原因、程度等因素给予救助,金额不超过2万元。值得一提的是,该慈善基金也把在柯桥区的外来务工人员纳入救助对象范围,只要能提供居住证、困难证明等相关材料,也可申请救助。

“太感谢柯桥了,给了我们宝贝第二次生命!”贵州籍农民工老秦喜得孙儿,原本是一件开心事,但由于孩子是早产儿,出生时只有3斤重,根本没法正常进食,且有很大并发症风险。医生建议孩子住院观察治疗一段时间。但因家庭困难,老秦一家无奈之下,打算带孩子提前出院。绍兴市中心医院新生儿科医生徐培林了解情况后,特别想帮他们一把,经多方联系协调,孩子成了柯桥区“亲亲宝贝”慈善基金的第一例受益人,成功申请到了1.2万元的救助金,让孩子得以继续治疗。目前,孩子已健康出院回家。

钟伟 叶红



手术患者戴上VR眼镜

血管外科的患者大部分接受的是清醒状态下的微创手术。患者们躺在手术台上,身上连着各种监护设备,手术时难免紧张,最严重的患者会因紧张引起全身发抖,心率失常。同时,对手术、麻醉也会有一定影响。

浙江省人民医院血管外科医务人员近日尝试让手术患者戴上VR眼镜观看3D影片,有效舒缓了患者的紧张情绪,这一尝试在浙江省内尚属首创。

据介绍,为患者准备的内容,主要是相关疾病的科普知识,包括发病原理、手术步骤、术后护理保养等,考虑到患者接受程度,将之制作成动画。接下来,在内容上可个性化选择,除医学科普外,适当增加娱乐内容等。

据了解,自4月下旬起,半个多月来共有20多位患者接受在术中佩戴VR眼镜,反馈良好。

宋黎胜

粗粮细做不可取

吃粗粮有诸多好处,吃粗粮的人发生心血管疾病、II型糖尿病和癌症的风险相对较低。同时,粗粮还能促进消化道健康,改善排便情况。因此,有人认为:吃粗粮越多越好,糯米白面吃多没啥好处,可以不用吃了。这是一个认识误区。

粗粮的健康,在于它富含膳食纤维,而脂肪很少。但是粗粮吃得过多会影响消化和食欲,也恰恰因为粗粮里含有较多的膳食纤维,过量食用会导致上腹胀满。

粗粮食用过多,胃排空会明显延缓,引起胃反酸。过多的粗粮进入到胃里,会导致食物积存。胃里有食物积存时,食物就会裹着胃酸,反流到食管里,造成反酸,对食管黏膜产生损害。各年龄段的人都可能发生反酸的症状。

粗粮过量还会引发肥胖。误以为吃粗粮能降低血糖、血脂的人,往往过多地吃粗粮,平时细粮吃三两,粗粮却吃上半斤,结果就造成能量摄入过多,引发

肥胖。吃粗粮能降低血糖是一个错误的观念,粗粮有助于控制血糖但并不降糖。粗粮和细粮含有几乎等量的能量和糖分,无论是粗粮还是细粮,人们食用后,都只会升高血糖而不能降低血糖,只是粗粮里含有更多的膳食纤维,膳食纤维的特性能使食物中的糖释放得没有细粮那么快速和猛烈。粗粮能延缓血糖的升高,而不是降低血糖。

很多人把粗粮“细做”,这反而失去了吃粗粮的意义。中国人对饮食讲究色、香、味俱全,为了改善粗粮粗陋的外观和粗糙的口感,有人精雕细琢,在粗粮中加入面粉、淀粉、奶油、糖等,做出来的窝头就会细腻、晶莹剔透,好看又好吃,但是这些添加的东西完全把粗粮的优点给平均掉了。还有人用油炸的方式做粗粮点心,这更不可取,不仅增加了脂肪,还破坏了粗粮中原有的维生素等营养成分。

对于糖尿病人来说,吃粗粮最大的益处就在延缓

血糖升高速度,有助于控制血糖,但是粗粮做成粥,这方面的作用就大打折扣了。因为煮成软烂、黏糊的粥,粗粮中的淀粉就会充分糊化,食物的血糖生成指数也会变高。所以,需要严格控制血糖的人别吃杂粮粥。健康的人可以随意一些,依据口味选择食用方法。

合理的膳食应该是:每天每人摄入主食250~400克,其中粗粮的量每天50克比较合适。超过这个量,很多人会出现不适感;儿童、青少年、老年人、消化不良的人要在此基础上适当减量。

吃粗粮要循序渐进,及时补水。刚开始吃粗粮时要少量而且要做得软一些,给自己的消化系统一段适应时间,然后慢慢加到合适的量。另外要及时补充水分,因为粗粮中的膳食纤维需要水分来保障正常消化。

吃粗粮的最佳烹饪方法是蒸着吃。各种粗粮和大米、薯类,混合搭配蒸着吃最好,营养均衡也不失色和味。 于康

创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园·集品科创分园

园区概况

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342