

14岁女孩白天只想“躺平”

医生证清白：不是懒，是真病

健康新知

膝关节疼痛 病因或在腰椎

日常生活中，骨性关节炎、髌骨软化症、半月板韧带损伤等疾病引起的膝关节疼痛、伸曲蹲起活动受限现象并不鲜见，而一些膝关节不适、肿胀、疼痛，反复发作难以治愈，背后却可能是腰椎疾病在“作祟”。

腰椎侧弯及突出，压迫腰1-3神经根发出股神经和闭孔神经，支配膝关节内外肌群、韧带、髌韧带，继发膝关节股骨内外髁骨及胫骨内外髁、髌骨内外平衡错位，导致膝关节周围韧带包不住膝关节内正常结构，造成膝关节畸形、髌骨移位，走路膝关节疼痛，行走时还会突然出现打软无力，好像要摔倒等病症。

对于患者来说，辨别膝关节疼痛是否由腰椎疾病引起，可从几个方面进行自查：局部治疗3周膝痛无明显好转并反复发作；多见于中老年女性单侧膝关节疼痛，活动受限，久站、久行疼痛；膝痛反复难以治愈，病程数月以上；膝关节腘窝后边出现经常性牵拉疼痛等。一旦出现以上症状，需警惕腰椎错位疾病，及时对腰椎进行检查。

症状多样的干眼病

诊断干眼病时，常常会有患者质疑：“我并不感到眼睛干呀，怎么会是干眼？”

事实上，干眼病的症状很丰富，除了典型的干涩和烧灼感外，酸涩、刺痛、畏光、异物感，包括视力的波动也是常见的症状表现。这些症状的来源是患者泪膜稳定的丧失。长时间紧盯屏幕的情况下，患者的眨眼次数会下降，泪液分泌减少，并影响泪液成分均匀涂布，形成干眼。

此外，也有很多患者会因为“迎风流泪”或长时间用眼后易流泪而就诊。这时患者也会疑惑：“我不是眼泪多吗？为什么说我是干眼呢？”实际上，医生评估是否“眼干”，针对的是平静状态下的泪液分泌。风吹等刺激下产生的是刺激性的泪液分泌，干眼病患者遭受外界刺激时更容易流泪，因此“迎风流泪”与干眼病诊断并不冲突。

让眼睛多休息对缓解干眼病来说非常重要。干眼病患者使用人工泪液可以有效地缓解症状。常用的人工泪液成分有玻璃酸钠、聚乙烯醇以及羧甲基纤维素钠等。建议选择不含防腐剂的人工泪液，可以长期按需使用。含其他复合成分的“网红”眼药水则不推荐长期使用。如人工泪液使用效果不佳，可到医院眼科进一步治疗。如果没有明显眼红眼痒时，建议患者进行眼部热敷（约40℃，10~15分钟，每天一次），缓解症状。

通宵娱乐易心梗

很多人喜欢通宵在KTV唱歌、搓麻将、打游戏，然而，熬夜很伤心脏。凌晨两点左右，人的交感神经薄弱，副交感神经活跃，熬夜会使植物神经紊乱，可能导致心律失常，或导致心梗发生。长期的熬夜使身体过度疲劳，机体处于衰弱状态，也是引发急性心肌梗死的诱因。（本报综合）



本报讯(记者肖凯 通讯员 王婧)14岁的小妍(化名)正读初二，一向勤奋好学的她半年前开始在课堂上打瞌睡。起初只是上午第一节课犯困，后发展至白天近半的时间都在打瞌睡，晚上睡再足也不行。

小妍妈妈张女士，感觉女儿应该不是懒惰不想学，以为是青春期长身体睡不够。寒假放假在家，小妍也是时时犯困，白天总想睡觉。张女士带着小妍在武汉市第一医院睡眠医学中心咨询。睡眠医学中心、神经内科副

主任梅俊华详细问诊，小妍反馈之前有多次和同学玩耍时出现双下肢发软无力、下蹲的情况，尤其是哈哈大笑时，初步判断符合发作性睡病中“猝倒”表现。

经检查，小妍最终确诊为“发作性睡病”，目前正接受包括药物在内的综合性治疗。

“青少年白天睡眠增多，或不只是孩子贪睡或者懒惰导致的。”梅俊华提醒，需要到医院进行专科检查予以鉴别，排除各种睡眠疾患如睡眠不足或睡眠剥夺、睡眠呼吸疾患等，心理疾病如情绪抑郁等。

发作性睡病作为睡眠疾患的一种，除了表现为日间过度嗜睡，还包括猝倒发作和夜间睡眠障碍等症状，如强烈情感刺激如发怒、大笑时出现发作性肢体发软无力甚至猝倒；睡眠中醒来时

发生的一过性全身不能活动或不能讲话，俗称“鬼压床”；夜间睡眠多梦，夜间肢体活动频繁，可能伴有说梦话、大喊大叫、肢体挥舞等异常动作为等。

梅俊华表示，发作性睡病可在任何年龄发病，但以儿童青少年为主，第一个高峰发病年龄为8~15岁，第二个高峰发病年龄为36~40岁，大多数患者在15岁之前发病。儿童期和青少年期正是生长发育、学习知识和接触社会的重要阶段，如果处理不当会影响患者的学习和社会功能。

关于该病的治疗，首先要注意保持有规律的、充足的夜间睡眠，白天有计划的安排小睡，特别是午睡。药物治疗主要包括精神兴奋剂治疗日间嗜睡、抗抑郁剂改善猝倒症状、镇静催眠药治疗夜间睡眠障碍。

华中首例“喷雾冷冻消融术”显神威

慢阻肺患者重享畅快呼吸

本报讯(记者肖凯 通讯员 马遥遥)73岁的周爹爹(化名)，有几十年的吸烟史，10年前在当地医院诊断为“慢阻肺”。这些年里，周爹爹饱受疾病困扰，每次稍微活动下就不停喘气，喉咙里总感到有痰堵得慌，痰也不容易咳出来，常常夜不能寐，虽然也接受过药物治疗，但效果一直不理想，仍然频繁发病。这段时间，周爹爹慢阻肺的症状加重，一个月前，家人带他来到武汉市

中心医院后湖院区呼吸与危重症医学科寻求新的治疗方法。

经相关检查，该科副主任医师叶胜兰诊断周爹爹为重度慢阻肺，由于长期吸烟的影响，慢性支气管炎导致气道上皮杯状细胞增生。经专家评估，周爹爹年龄大，肺功能很差，很难耐受手术，而常用的肺气肿内科单向活瓣肺减容治疗由于其双上肺区域存在明显的旁路通气，也不太适合。胡轶主任和医疗团队经过

慎重考虑，最终决定针对周爹爹的情况，利用喷雾冷冻来消灭病变组织细胞。

完善术前准备后，胡轶主任成功为周爹爹实施了华中地区首例慢阻肺喷雾冷冻消融术。术中，他先把支气管镜导入肺部治疗的位置，随后向该区域释放冷冻液氮，迅速降温至零下110℃至零下196℃，从而有效杀死增生的气道上皮杯状细胞，随后再用常温氮气解冻，使组织温度升

高，进一步破坏病变组织细胞，最终达到治疗目的。术后，周爹爹恢复情况良好，第二天症状明显改善，能重享畅快呼吸了。

胡轶主任介绍，喷雾冷冻消融治疗可促进支气管粘膜上皮再生，减少杯状细胞的数量，改善纤毛的运动，进而提高慢阻肺患者的生活质量。同时，冷冻治疗还具有并发症少、恢复快、不易形成瘢痕组织导致气道狭窄等优势。

骑车摔伤“摔出”罕见遗传病

本报讯(记者肖凯 通讯员 周珊)上月初，19岁的张强骑电瓶车外出时不慎摔伤，虽休养大半个月皮外擦伤已愈合，但蹊跷的是，左腰部持续隐隐发胀难缓解，遂到长江航运总医院·武汉脑科医院求诊。

完善影像检查，提示患者左肾上极肿物最长直径接近7厘米，且双肾多发肿瘤、双肾囊肿、胰腺多发囊性病变以及延髓、小脑多发血管母细胞瘤等，这不同寻常的检查结果引起了

泌尿外科接诊专家李晓山副主任医师的警觉，他进一步了解患者家族病史，发现其三代直系亲属里已有多位患上颅内肿瘤，且术后病理明确提示为多发血管母细胞瘤，结合上述种种迹象，李晓山认为张强极可能患上了罕见遗传病——林岛综合征。

这是一种因3号常染色体基因突变所致的显性家族遗传病，其发病率仅约三万六千分之一。李晓山介绍，随着病程进展，会出现多系统多器官的肿瘤及

囊肿等典型并发症，而患者张强摔伤后，出现持续不缓解的腰部发胀不适，也是由于左肾巨大肿瘤占位，对肾脏包膜、周围神经等组织产生压迫、牵拉造成的。

该科主任魏世平主任医师带领团队为张强制定了最大程度保护肾功能，先期切除左肾肿瘤的分期手术方案。经高难度手术治疗，成功完整、完全切除了患者的左肾肿瘤，立即解除了占位性压迫，腰胀不适当即缓解。张强对后续的多点靶向治疗

和免疫联合治疗充满了希望。

林岛综合征无有效预防措施，尤其对于合并中枢神经系统和视网膜血管母细胞瘤的患者一定要谨慎，一旦确诊该病，其直系亲属或子女均建议完善相关检查，必要时可进行基因检测排查。魏世平指出，患者的直系亲属等高风险人群应尽可能从5岁开始进行听力检查和生化筛查，从15岁开始每2年进行一次腹部和中枢神经系统影像检查，做到早诊断、早发现、早治疗。

腰部外伤要制动

近日，中国内地女主持人、演员、模特沈梦辰参加综艺节目时，被过肩摔，导致腰部受伤。她在有腰伤的情况下，坚持完成了高难度打戏，等录制结束后才在工作人员的陪同下去医院检查，经过拍片确诊为“第四腰椎左侧横突骨折”。

尽管人们都在为沈梦辰的职业精神点赞，和对她的受伤表示惋惜，但笔者从专业的角度看，这是危险的，是不值得提倡的。

首先，娱乐节目中的危险动作不值得提倡：在娱乐节目中发生意外伤害并不是第一次了，这是因为现代人的生活越来越舒适，导致一些人体的功能，尤其是腰部的功能都会有不同程度的退化，难以适应剧烈活动或撞击。如果在节目中超过自己的能

力，就可能发生意外伤害。

第二，腰部外伤要制动：现代人的腰椎间盘的功能退化是比较明显的，这就导致了腰椎间盘突出的诊断率大幅度上升，而且有明显年轻化的趋势，有的甚至打个喷嚏都可能导致腰部的活动障碍，对于这类外伤的处理，往往是卧床休息和止痛治疗，等待其慢慢恢复。如果强行坚持活动，其后果只能是加重病情和延长病程。

第三，严重腰部外伤要警惕骨折和截瘫的风险：严重的腰部外伤是有可能发生腰椎骨折的，腰椎骨折一般分为腰椎椎体骨折、横突骨折和棘突骨折。我们知道，椎骨是由椎体和椎弓组成的，并形成了椎管，在椎管内行走的是脊髓，因此，椎骨发生骨

折后，骨折端的移位会导致脊髓的损伤，甚至横断而导致截瘫。而单纯的横突骨折和棘突骨折一般不会损伤脊髓。

因此，我们在发生腰部外伤时，在伤情不明确的情况下，应该平卧休息，不应该活动，更不应该像沈梦辰那样坚持完成打戏，这样会加重伤情，甚至导致截瘫。幸运的是，沈梦辰只是横突的骨折，不会导致截瘫，但是坚持拍戏有可能加重病情，更何况没有检查，不知道是否有可能发生截瘫。

其实，任何一段脊柱的外伤都应该如此，只是腰椎更多见一些，对于颈椎和胸椎外伤的病人，由于其位置更高，发生截瘫后的后果更为严重，更应该按照腰部外伤处理，尤其是颈椎的外

伤，除了制动之外，还要固定头部，防止头部两边摇晃。这是因为一旦发生高位截瘫，其危害更大。

至于沈梦辰的骨头无法复位、永远长不回去的传言是不准确的，横突的骨折一般是不需要复位的，而且经过1~2个月的卧床和恢复，骨折可以愈合。

我们期待她的早日康复，也希望在拍戏中量力而行，不要再出现外伤。（纪光伟）



纪教授说医