



女子患上“怪病”， 每晚双腿似有蚂蚁爬

耕心医生:李盼盼
市精神卫生中心临床心理二科主治医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

56岁的李女士本应过着快乐幸福的退休生活,但是最近一年多,她却被一种“怪病”缠上了身。李女士每晚睡觉时,双腿总是很难受,腿里好像有蚂蚁爬一样,同时还有酸痛的感觉,需要用手按摩或者下床活动一下才能好一些,但维持时间不长,经常是好转一会再次准备睡觉时又开始不舒服。如此反复,导致李女士夜不能寐。奇怪的是,上述不适感,李女士在白天却感觉不到。为了弄明白原因,李女士反复去医院的骨科、风湿科、血管外科等临床科室进行检查,但是都没有查出有什么大问题。后来,烦躁不安的她抱着一线希望,来到市精神卫生中心的睡眠中心。经专家检查评估,考虑李女士患上了不宁腿综合征。

不宁腿综合征是一种睡眠相关运动障碍性疾病,其主要表现为强烈的、几乎不可抗拒的活动腿的欲望,出现

肢体深处极度不适感,比如虫爬感、麻痛灼热感、瘙痒感、酸痛感等,主要发生小腿,有时也可以发生在大腿、上肢等部位。该病有典型的昼夜变化规律,腿部不适感大多发生在傍晚或夜间,白天症状相对轻微,安静或休息时加重,活动后好转,会严重干扰患者的睡眠,导致入睡困难、睡眠中觉醒次数增多或早醒等。

李女士很困惑,为什么自己会得这个病呢?经过医生的仔细询问与检查,发现李女士一直存在缺铁性贫血,但没有系统治疗过,而铁的缺乏正是不宁腿综合征常见的病因之一。此外,遗传也是一个重要的致病原因,据报道,在中国约有1/3的不宁腿综合征患者有阳性家族史。怀孕也是不宁腿综合征的病因之一,孕妇的不宁腿综合征发病率是普通人群的2-3倍。酒精、咖啡也可诱发或者加重不宁腿综合征。

医生为李女士答疑解惑后,又对她做了不宁腿综合征的健康知识宣教。首先,饮食上需合理膳食,清淡、低脂、少油、少盐,多食水果、蔬菜等食物。白天可进行适度运动,推荐低强度的运动,比如慢跑、游泳等。睡前按摩身体、洗热水澡可缓解部分症状。

避免饮酒,减少咖啡、茶等刺激性食物的摄入。同时配合服用医生开具的药物,比如铁剂、多巴胺受体激动剂等。按照医生的建议去做,没多久,李女士的症状就得到了明显的缓解,腿部不适感好转,晚上睡眠改善,白天精神了,心情自然而然就好了。

那么,医生是怎么诊断不宁腿综合征的呢?除了根据临床症状,睡眠中心有一个常用的检查方法,就是多导睡眠监测,这项检测被认为是最有效的检查方法之一,为诊断提供客观证据。比如入睡潜伏期时间延长和较高的觉醒指数等,同时也可辨别是否伴有周期性肢体运动。70%-80%的不宁腿综合征成人患者整夜多导睡眠监测显示周期性腿动指数 ≥ 5 次/小时,该数值可作为支持不宁腿综合征诊断的依据。

医生提醒,如果生活中出现强烈的、迫切想要活动肢体的冲动或欲望,安静状态下或夜间睡眠时出现,按摩、揉捏或活动后缓解,影响到夜间睡眠、白天精力以及情绪,需警惕不宁腿综合征可能,建议尽早去当地的睡眠中心就诊,做到早发现、早干预、早治疗。

女性尿失禁不必忍 规范治疗可治愈

保健医师:黄修显
市中西医结合医院(市二院)
盆底康复科



杨吉玲 杨冷

漏尿也称尿失禁,资料显示,约30%的老年女性和15%的老年男性受到尿失禁疾病的困扰,但是很多患者并不知道尿失禁是可以治疗,再加上一些患者对于该病羞于启齿,而且“对生活质量要求不高”“不想麻烦子女”等,导致尿失禁的就诊率不足10%。

尿失禁是一种盆底功能障碍性疾病,如果不及时对其进行治疗和修复训练,只会越来越严重,影响患者的生活质量。很多人以为,漏尿是人的自然老化现象,其实不然。无论在哪个年龄段出现漏尿,都需要引起重视。

虽然尿失禁不危及生命,但其对患者的心理健康和生活质量的影响都很大。由于尿失禁,很多患者不愿与社会接触,长时间陷入抑郁、焦虑的情绪中。而且,长时间尿液浸泡可能导致外阴、尿道和泌尿系统感染,严重的甚至可以威胁肾脏健康。所以,如果出现了漏尿现象,要及时咨询专业医生的意见,接受治疗。

80岁的杨奶奶已经漏尿很多年了,但是她一直没有去做检查,也没有告诉子女,而是默默忍受着漏尿带来的各种不适。后来,她认识到尿失禁很常见,而且可以治愈,就在家人的陪同下,来到市中西医结合医院。通过检查,杨奶奶被诊断为压力性尿失禁。该院盆底康复科、妇科等多学科医生为杨奶奶联合制定了包括内服益气固脱中药汤剂、盆底生物反馈电刺激治疗、Kegel运动指导在内的保守治疗方案。经过盆底生物反馈电刺激治疗10次、口服中药21服后,杨奶奶以往咳嗽、翻身坐起时漏尿的情况消失,生活质量得到极大提高。针对杨奶奶的恢复情况和体质,专家又为她量身定制了食疗处方,建议在饮食上多食用具有补气健脾、益肾固精的食材,如:山药、莲子等;少食用具有下气利尿的食材,如:萝卜、折耳根等。同时坚持盆底kegel训练,强化盆底软组织韧性,维持盆底肌肌力。

了解牙齿清洁

□韩佳

如果每颗牙暴露的表面积都算作可能被污染的范围,那么刷牙只能清理大约70%的面积,牙齿侧面的缝隙、上下排的最后4颗磨牙都是很难通过刷牙清理干净的。塞牙或者不塞牙,牙齿间隙都会存食物残渣,如果刷不到,细菌就开始在残渣上滋生,后果往往超出大家的想象,虽然这些位置不好清理,但每次刷牙最好还是在这些位置多刷一会儿。

目前除了去医院让医生帮忙清理,只有使用牙线可以彻底清理牙刷没法清理到的另外30%牙齿面积。牙线在市面上可以买到两种,一种是带

棒的牙线,一种是绕线式的。

牙线的用法:在左右两根手指上各绕一段线,然后在牙缝里贴近牙的侧面前后上下蹭,每清理一个缝隙后要拉出一些新牙线,用干净的线清理下一个缝隙。每天临睡前清理一次的效果是最好的,这也是解决塞牙的最好方式,用牙签怎么都挑不出的食物残渣,用牙线一下就可以挑出来。需要注意的是,应该先刷牙,再用牙线清理,之后再漱口,把牙线清理出的残渣吐出来。牙线不能代替刷牙。

如果不刷牙、不用牙线会怎样?不刷牙、不用牙线的后果很严重,细菌会在牙龈和牙面上繁殖。一般来说,往下繁殖的居多,也就是繁殖到牙龈以

下,牙龈下会出现牙石,牙石上聚居着大量致病性强的细菌,这时牙龈会出血、发炎,如果不重视,细菌会继续顺着牙面往下深入到牙槽骨上繁殖,这些厌氧菌靠分解骨质为生,结果就是牙槽骨被消化掉。牙齿靠牙槽骨固定,所以牙槽骨被吸收后牙齿会开始松动。

牙槽骨一旦被细菌消化是不会恢复的,最好的情况就是通过治疗维持住当前的牙槽骨高度。牙槽骨是不可能再回到从前的高度的,这也是为什么老年人会掉牙的原因,他们即便刷牙,还是会因为时间久了,一部分牙槽骨被细菌消化掉了导致牙齿松动。