



邱正法介绍睡眠监测报告的相关情况。

## 一觉醒来 梦游症男孩 发现自己 竟躺在隔壁宿舍

“邱医生，我这学期回学校住宿了，已经好几个月没有梦游了！”近日，初三男孩小明（化名）兴奋地和宁波大学附属康宁医院睡眠诊疗中心邱正法医生“汇报”自己的近况。此前，小明因为时常梦游，不得不中断住宿生活，还背负着沉重的心理负担。现在，他终于告别梦游了。

### 1 “我怎么在这里？”

“医生，我很紧张，不知道自己第二天会在哪里醒来。”去年4月，在父母陪同下，小明第一次来到邱正法的诊室。

梦游，是他最大的困扰。小明第一次梦游是在2023年初，当时他住学校宿舍。前一晚和往常一样在自己的床位上睡下，第二天醒来却躺在宿舍的地上，他当时在室友面前找借口掩饰了过去。

慢慢地，这事掩饰不住了。隔一阵子，小明前一晚和往常一样躺在自己床上，很快入睡。第二天醒来，却发现自己躺在隔壁宿舍的一张空床位上。至于晚上如何离开自己的寝室，又怎么打开隔壁寝室的大门，躺到床位上，他毫无印象……事情很快在同学中传开了，这也让小明不得不结束住宿生活，改为走读。

回家睡后，情况仍没有改善。晚上，他正常上床、睡觉。第二天醒来，有时候在客厅的沙发上，有时在客房的床上。他试着把房间的门反锁，醒来发现躺在卧室的地上。统计下来，小明每7天-10天左右会发生一次梦游。这让他和家人非常困扰。

### 2 身高比同龄人矮一截

邱正法问：“除了梦游，还有没有其他睡眠上的困扰？”小明表示，最突出的问题是睡不够。他没有失眠的困扰，几乎一上床就能快睡着。可是，哪怕晚上睡了9个小时，第二天上课，仍是会犯困，止不住地打哈欠。“睡不够”严重影响到了小明的学习状态，这半年来成绩也明显不如以前。

问诊时，邱正法还注意到一个细节。小明父母算是高个子，但小明的身高却比同龄人矮一个头左右。他初步推测，这可能和小明的睡眠问题有关。小明的多导睡眠监测结果中有3个数字出现了明显的异常：首先，深睡眠占比超出同龄人；其次，存在严重的睡眠呼吸暂停；另外，睡眠

### 3 睡前不要听恐怖故事

邱正法介绍，从临床看，梦游症有一定的遗传倾向。除遗传因素外，怎么做可以预防梦游症呢？

邱正法表示，儿童青少年养成良好的生活习惯，有助于预防梦游症。首先，做到日常作息要有规律，早睡早起，保证充足的睡眠时间，睡前避免过于兴奋，不要听或看紧张恐怖的故事或电视，尽量让身心得到放松。他在门诊中发现，有梦游史的孩子，如果去游乐园等场所玩得太兴奋，当

期间的血氧饱和度也明显偏低。

邱正法分析认为，小明频繁发生梦游的根源是睡眠呼吸暂停引起的。由于睡眠呼吸暂停导致睡眠质量太差，长期的慢性睡眠剥夺引起睡眠驱动力过高。

由此，他建议小明睡觉时佩戴呼吸机以接受持续的气道正压通气治疗。同时，到耳鼻喉科进一步检查扁桃体和腺样体。

这次回访，小明欣喜地告知邱医生，在接受了腺样体肥大治疗和睡眠期间佩戴呼吸机后，自己再也没有出现梦游情况。白天明显有精神了，很少犯困，学习成绩也有了明显的提升。

他还提到，自己睡得好了，身高也赶上来很多。

晚梦游的概率会明显提高。

其次，平时应保持乐观豁达、积极向上的心态，排除不良的情绪，保持心情舒畅。

同时，要合理安排和调整作息时间，注意劳逸结合，不晚睡、不熬夜、不过度疲劳，避免大喜大悲、睡眠不足等情况。

另外，积极参加学校组织的各种集体活动，及时解除情绪压抑及心理障碍，保证每天运动半小时，缓解脑疲劳。

记者 王颖

通讯员 孙梦璐 文/摄

## 探视家属突感不适 病房上演生死抢救

家属前来病房探视住院病人，自己却意外出现头痛等不适症状，幸亏被病房巡视的护士及时发现脑卒中风险。于是，病房内上演了一场生死抢救。

近日，50多岁的王女士来到宁波大学附属妇儿医院妇四科探视其婆婆。几天前，她婆婆在该院刚刚接受了妇科手术。下午3点半左右，科室周护士巡视到王女士婆婆的病房时，发现王女士状况有点异常。虽然她并不是来看病住院的患者，周护士还是关心了一番。王女士告诉她自己头痛明显，其间还呕吐过一次。

一测王女士的血压，竟然高达225/137mmHg。结合其头痛、恶心、呕吐等症状，周护士立即判断她有脑卒中的可能。

周护士立即呼救，科室医护人员迅速来到病房，医生当机立断给病人使用降压药物并让其吸氧，通知内科医生到场，并同步拨打了120。医护团队认为，这么高的血压还需全面诊断和治疗，需要马上送往综合性医院。

就在等待的5分钟不到的时间里，患者突然昏迷不醒，叫之不应。科内医护人员当即开展一系列抢救，可患者病情进展迅速，经过抢救措施后生命体征仍未见明显好转。时间就是生命，他们当机立断，启动院内“成人111”应急反应系统。

几分钟后，麻醉科医务人员拎着抢救箱立即赶到。听到院内广播后，附近科室医护人员也全部加入抢救队伍，一起组建了复苏团队。降压、抗脑水肿、吸氧吸痰、清理气道、气管插管、机械通气等抢救手段，在病房里有条不紊地展开。120急救人员也很快到了，经过协同抢救，患者的生命体征逐步稳定下来，随后被紧急送往就近的综合性医院继续救治。

据介绍，王女士原本就有高血压，但平时服药并不规律，对血压监测也不够重视。前段时间，她预约了个手术，计划这两天入院，这几天没按时吃药，所以血压一下子就变得特别高。

目前，患者还在综合性医院ICU治疗。考虑到立即手术风险太大，家属听从建议，决定暂时先不开刀，采取保守治疗。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼

### 一周楼市速递

## 挂牌下降，成交递增，宁波二手房“回暖”正当时

据南天·甬上找房平台数据显示，上周市三区（海曙、江北、鄞州）存量住宅成交量环比上升39.3%，成交总面积上升48.4%，成交总金额上升51.9%。

市三区存量住宅周成交均价25924元/㎡；其中：海曙区成交均价23541元/㎡，环比上升1.9%；江北区成交均价23427元/㎡，环比上升2.3%；鄞州区成交均价32962元/㎡，环比上升6.2%。

存量住宅面积段周成交占比情况：50㎡以下成交占比4.7%，环比上升33.3%；50-90㎡成交占比35.3%，环比上升36.4%；90-140㎡成交占比48.2%，环比上升36.7%；140㎡以上成交占比11.8%，环比上升66.7%。

住房租赁区域成交周占比情况：海曙区占比30.9%，鄞州区占比38.9%，江北区占比11.7%，其他区域占比18.5%；周成交

环比下降6.03%，月租金均价30元/㎡，环比持平。

截至3月9日，宁波市六区二手住宅的挂牌出售量为11.23万套，较1月底减少了2000套。这一现象表明市场预期正在向好的方向改变，政策组合拳正在发挥作用，成交速度明显加快。

此外，“宁波楼市暖春行动”已经全面启动，首推“购房抽现金”、“购房优惠券”等多项活动。南天房产也特别精选了100套优质房源，活动期间市民可通过“宁波房产”APP了解全市的在售新盘以及高性价比二手房源，同时还可以享受到大程度的新房让利优惠、特价新房以及房产中介费的折扣优惠等。 记者 余涌 通讯员 胡静



## 多名肝病专家坐诊！ 本周六，明州医院有爱肝日义诊

今年3月18日是第24个“全国爱肝日”，宣传主题是“早防早筛，远离肝硬化”。

我们都知道肝脏是人体最重要的器官之一，在消化、解毒、代谢、免疫调节方面有着重大作用。肝硬化是一种慢性肝脏疾病，长期发展会导致肝功能衰竭和多种并发症。早期预防和筛查是远离肝硬化的关键。

“全国爱肝日”即将到来之际，浙江大学明州医院肝病科面向广大市民开展主题为“早防早筛，远离肝硬化”的义诊活动，提高广大患者朋友对肝脏健康的

认识，及时预防各种肝脏疾病。

义诊将于3月16日（本周六）上午9点-11点举行，地点位于浙江大学明州医院1号楼门诊大厅。

届时，徐长风、陆传统、陈仕祥、徐建狄、丁慧丽、张剑辉等多名肝病专家现场坐诊。

前来参加的市民可以免费进行肝脏弹性成像检查，检测肝硬度和脂肪肝程度。同时，现场提供的脂肪仪可以对脂肪肝肥胖人群做人体蛋白质氨基酸成分分析，并进行营养咨询。

记者 陆麒雯 通讯员 姚璐璐