

女白领因为长期失眠“秃”了

光照治疗让她睡眠和心情都“好太多了”

“没想到光照治疗失眠的效果这么好。我回去以后,也要多晒太阳。”近日,34岁的许女士从宁波大学附属康宁医院十四病区出院。她感慨,入院治疗10天,失眠和情绪都有明显改善,光照治疗是大功臣。

光照能改善失眠,还能让心情变好?这是怎么回事呢?



于畅为患者做光照治疗。资料图片

1 辗转反侧三四个小时睡不着 带来“全面且毁灭性”的打击

10天前,许女士第一次来到该院睡眠医学科郑天明副主任医师的诊室。有两件事让她异常痛苦——失眠,不开心。

近两年来,她经常睡不好,主要表现为入睡困难。情况越来越糟,这半年多来,经常在床上辗转反侧三四个小时才能睡着。最近,经常凌晨3时才能勉强入睡。

第二天7点多,又不得不起床了。

许女士痛苦地表示,长期失眠,带来的打击是“全面且毁灭性”的。从外貌看,她形容憔悴,面色晦暗,还大把大把掉头发,头顶已经不可避免地出现了斑秃;从精力看,白天总是浑浑噩噩,没有力气,总是很累,严重影响了工

作和生活。她尝试过吃褪黑素、睡前喝红酒或牛奶、泡脚等方法,效果均不明显。

更让她觉得沮丧的是,被偷走的不仅是睡眠,还有快乐。“我应该得抑郁症了,不开心,没动力,没兴趣。不知道是失眠导致的抑郁,还是抑郁加重了失眠。”

2 每天半小时“阳光SPA” 竟然能多睡4小时

许女士被收治入院,经过详细病史询问和补充检查,她被确诊为入睡困难为主要表现的失眠和中度抑郁症。医生了解到,和很多女白领一样,许女士日常光照时间很少,整个白天几乎都困在写字楼里。受抑郁情绪困扰后,休息日也很少外出。

许女士住院治疗期间,光照治疗是重要一环。每天早饭后不久,她就来到病区的光照治疗室,找一张舒适的按摩沙发上躺下。治疗师会为她调整全光谱光照治疗仪的光线,设好时间。许女士要做的就是躺着边听音乐,边做

半小时的“阳光SPA”。

“一开始觉得照光很放松。几天后,发现睡眠不知不觉好了,入睡的时间一天比一天早。”许女士惊喜地说。出院前一晚,她在23时前就已睡着,这是她两年多来睡得最早、最好的一晚。

在光照治疗等联合治疗下,许女士出院时觉得自己的睡眠和心情都“好太多了”。

为什么许女士要在光照治疗室照光,而不是直接改为在户外晒太阳呢?郑天明解释,光照疗法的效果与光源性质、光照强度、照射持续时间密切相关。从光照

时间看,自然光可能会因为一些不可预测的因素(如晴天和下雨天)存在差异,光疗设备可以保持光照的连续性、一致性;

从光源性质和强度看,不同的光作用各有擅长。可见光短波如蓝光对重置昼夜节律、改善睡眠障碍更有效,暴露于2500lux—10000lux人造光下进行光疗,可改善睡眠质量和情绪。简单地说,在光照治疗室,可以利用不同颜色、波长、强度的光,更好地发挥作用。因此,在治疗环节,光照治疗仪比日光照射更靠谱、稳定。

3 早上晒半小时太阳 最经济方便的助眠方法

“经常有朋友和患者问我有什么助眠的好窍门。”郑天明的同事于畅副主任医师说,她总推荐大家早上晒半小时太阳。这也可以说是最经济、最方便的助眠方法了。

她说,对没有睡眠障碍的一般人群,日常也可以通过晒太阳来帮助睡眠。充足的日照,对调节昼夜节律紊乱的效果尤其明显。尤其对“晚睡晚起”的入睡困难人群,“早睡早起”的早醒人群,

长期倒班人群,适当的光照可以影响昼夜节律系统,改善日渐嗜睡情况,改善夜间睡眠质量。

她特别提到,如果前一晚或连续两晚没有睡好,刚好碰到晴天的话,建议散步或骑自行车上班,尽量晒半小时的太阳且获得一定的运动量。这样,当晚的入睡时间往往能提前。

怎么晒太阳也有讲究。于畅建议,日晒时尽量不要戴墨镜、帽子等(有青光眼、红斑狼疮等疾病

的患者请先咨询专科医生),但也不要直视太阳,让自然光线能够从余光中进入视网膜即可。

如果无法保证足够的户外活动时间,也可以将办公桌或书桌放置在有足够大窗户的窗口,让眼睛能够至少从余光中感受到室外自然光线的射入。从时间段看,早晨接受半小时日照,比其他时间段接受日照能更有效改善睡眠。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

23岁女孩突然被确诊尿毒症

医生:定期体检能尽早发现

“王医生,我侄女快要结婚了,感谢你们当时的救治!”近日,宁波市医疗中心李惠利医院肾内科王芳副主任医师刚下门诊就接到一通电话。要知道,电话里提到的侄女燕子(化名)是王芳至今为止接诊过肌酐指标最高的女性患者,第一次来这里就诊就被诊断为尿毒症。在李惠利医院肾内科、泌尿外科等专家团队的联合治疗下,顺利接受了肾移植手术,如今恢复健康的她生活回到正轨。

2020年夏末,23岁的燕子发现自己突然胖了。一个月后,出现了恶心、呕吐的症状。在舅舅的介绍下,她找到了王芳。王芳查体后发现,燕子并不是胖,而是浮肿。化验单上的指标更是让她震惊:肌酐超过2000 $\mu\text{mol/L}$!“我从来没见过指标这么高的女患者!”经过进一步全面的检查,燕子被诊断为尿毒症。当王芳说出这个诊断时,燕子和家人都无法接受。

王芳了解到,已经参加工作的燕子这几年来从未做过全面的体检,偶尔几次检查中发现血尿、蛋白尿,但她并没有觉得不适,就没有复查,给了疾病默默发展的机会。

当时,燕子已经出现了肾功能衰竭,必须每日接受腹膜透析才能保住性命。但想要回到原先的正常生活,接受肾移植手术是唯一的办法。由于肾源有限,燕子只能选择等待。终于,在坚持了8个月的腹膜透析后,2021年5月燕子等来了合适的肾源。李惠利医院泌尿外科专家团队成功为其实施了肾移植手术。

这些年来,燕子按时复查,情况十分稳定。恢复健康的她重新踏入社会,重启人生。

“燕子发病的过程让我们见识到了为什么肾脏疾病被称为‘沉默的杀手’。”王芳说,肾脏疾病因早期症状不明显,容易被忽视,常见的肾脏疾病包括慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病、高血压肾病等。

随着病情发展,患者可能出现眼睑、面部、下肢等部位出现水肿;尿量减少、泡沫尿、血尿等尿液异常;难以控制的高血压;由于毒素积累,患者可能出现乏力、恶心、呕吐等症状。往往等到这个时候,病情已经出现了明显进展。

“当出现血尿、蛋白尿的时候燕子并没有重视,错过了最佳时机,好在移植手术很成功。但事实上,还有更多像她这样的尿毒症患者还在等待中,甚至没有等到。”王芳告诉记者。早期发现和治疗对于预防肾脏疾病的进展至关重要,定期体检能够尽早揪出“蛛丝马迹”。

记者 陆麒麟



王芳医生门诊中。资料图片