

“以前连鸡蛋都不敢碰的孩子,现在能在学校食堂随便吃了!” 中医智慧打破“过敏魔咒”

“以前连鸡蛋都不敢碰的孩子,现在能在学校食堂随便吃了!”9月初的一个清晨,上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院(宁波市杭州湾医院)中医科诊室,刘女士(化姓)举着女儿果果(化名)的小学一年级新生入学照,兴奋地向励雄主治医师报喜。



励雄在门诊中。

两年间多次 睡梦中摔下床 医生:这是神经系统 在发出“警报”

近日,60多岁的王姓阿姨因多次在睡梦中发生意外,前往宁波大学附属康宁医院就诊。经诊断,她患上了一种较少被关注的睡眠疾病——快速眼动睡眠行为障碍(RBD)。该院物理诊疗中心主治医师邱正法提醒,这种疾病多见于中老年人群,尤其男性,女性因症状相对轻微易被忽略,家人应高度警惕。

王阿姨回忆,近几年自己夜里常常突然坐起、手脚乱动,甚至下床走动,却浑然不知。“都是家人告诉我,晚上会扑腾、乱抓,上周跑下床后还撞到桌角,胸骨都骨折了。这两年时间,先后6次在睡梦中摔下床。”

接诊的邱正法解释,正常人在做梦时身体是“动不了”的,这是一种保护机制,但RBD患者会因肌肉麻痹机制受损,出现与梦境相关的肢体动作,比如拳打脚踢、坐起、下床奔跑、坠床等行为,极易造成自己或他人受伤,这是神经系统在发出“警报”。

邱正法指出,RBD不仅导致睡眠质量下降、白天没精神、记忆变差,更值得关注的是,这类患者将来患上帕金森病、阿尔茨海默病等神经系统疾病的风险显著高于常人,因此尽早识别、干预,对控制病情发展非常重要。

据介绍,确诊RBD需依靠多导睡眠监测(PSG),这也是诊断RBD的金标准,通过整夜记录脑电波、眼动图、肌肉活动、心率、血氧等指标,再结合视频监控,才能精准判断睡眠阶段及异常行为的发生时期。

邱医生建议,如果家里老人出现以下症状,应尽快就医——夜间大声喊叫、拳打脚踢,甚至跌下床;伴侣反映其在梦里“打架”、跑下床“躲闪”;白天经常疲倦、注意力不集中、记忆力明显下降。家有这样的患者,可以从以下几点加强防护——睡低床或地铺,加装床栏,移除床边尖锐物品;家人陪护或考虑使用监控设备;保持作息规律,睡前避免咖啡、酒精等刺激性饮食。

他还特别提醒,很多人误以为老人睡不安是正常现象,从而延误就医。RBD虽男性多见,但女性患者也可能表现更隐蔽,同样需要高度警惕。

记者 程鑫 通讯员 张瀛 文/摄



邱正法医生(左)分析患者睡眠监测情况。

1 过敏阴影缠住“特殊宝宝”

刘女士是河南人,2019年刚生下女儿果果时,初为人母的喜悦很快就被孩子反复出现的异常彻底打碎。果果断奶换奶粉后,开始频繁拉出带奶块的大便,“换了三四种奶粉,每天还是拉灰白色奶瓣,孩子瘦得只剩皮包骨”。等到七八个月添加辅食,更棘手的情况接踵而至:第一次喂蛋黄泥,当天就拉了带血丝的大便,“孩子哭得

直蹬腿,我心都要碎了”。

此后,刘女士陷入“试错式喂食”的煎熬:喂芝麻糊,果果三天没排便;喂小米粥,大便混着黏液;就连一口苹果泥都能让孩子哭闹着喊痛。她带着果果跑遍当地儿科专家门诊,医生均诊断为“消化功能弱”。更让她崩溃的是,曾有医生看到果果反复口腔溃疡、便血,怀疑是免疫疾病“白

塞病”,这个陌生的病名像巨石压得她喘不过气。

2021年7月,刘女士抱着最后一丝希望带果果去上海求医,老教授翻阅厚厚一沓病历后说:“不是白塞病,体质问题,等长大了或许就能自愈。”听到这句话,刘女士没觉得得到安慰,反而潸然泪下,“‘或许’太轻了,我等不起,孩子也熬不起。”

2 在宁波中医推拿后迎来转机

就在刘女士准备带着果果回老家“认命”时,她接到了在宁波慈溪工作的小姑子电话:“上海仁济医院宁波医院小儿推拿科不错,你们顺路去试试?万一有用呢?”刘女士抱着“死马当活马医”的心态改了行程,带着孩子赶到上海仁济医院宁波医院。

“孩子是不是情绪波动很大?有时候会突然哭闹,控制不住自己?”接诊医生励雄轻轻握住

孩子的寸口把脉,手指在手腕处停留了好一会儿。这句询问瞬间打开了刘女士的泪闸:过去两年多果果常常莫名发脾气,可所有医生都只关注“过敏”“便血”,从没人注意到这个细节。

当天的推拿结束后,刘女士感受到了孩子身上的变化:到了晚上,之前频繁的夜惊也减少了,果果从出生后就常半夜惊醒,哭着喊“嘴巴干”,那天却

一觉睡到天亮,额头上的虚汗也少了。

这个意外的惊喜,让刘女士决定在医院附近租住个小单间,每天早上8点就带着果果去诊室推拿。起初计划只待半年,等孩子好转就回老家,可她很快发现,只要一回老家孩子就会复发。为了孩子的健康,刘女士和丈夫商量后,做了个重大决定,搬到前湾新区定居。

3 几年下来变化堪称“脱胎换骨”

摸透果果“肝火旺、脾虚、肾虚还肺气不足”的体质症结后,励雄先给出了“定心丸”:“得一步步调,急不得。”接着便围绕“调体质、强根基、重建免疫平衡”定下阶段性调理方案,系统推进时像拆解复杂积木一般,先厘清问题根源,再逐步搭建健康框架,帮果果改善“过敏人生”。

调理首阶段,核心是“急则治其标”。考虑到孩子不耐受中药,励雄选择了最温和的小儿推拿。等果果的身体底子稳了些,调理进入“缓则治其本”的第二

阶段,帮孩子“解禁”过敏食物成了关键。励雄特意给刘女士画了张手写“饮食尝试表”。也是这段时间,励雄建议刘女士让果果学架子鼓、练速滑:“运动能补肺气,体质也能跟着往上提。”而到了最后阶段,调理重心则转向“补脾补肺”,全力巩固前期效果。去年下半年,刘女士听从励雄的建议,有意识地逐步放开果果的饮食。

几年坚持下来,果果的变化堪称“脱胎换骨”:曾经写满禁食食物的笔记本,如今被她画满了

笑脸和美食;从前那个需要抱着走的“小病号”,现在能踩着速滑鞋在场上飞驰,架子鼓也打得有模有样。

励雄坦言,中医调理过敏体质本就需要时间,门诊里常遇到“心急”的家长,刚调理一两个月没见明显改善就想放弃,“每个孩子的体质都是独一无二的,不能‘一刀切’用同一个方子。唯有辨证施治、循序渐进,才能真正帮他们打破‘过敏魔咒’。”

记者 庞锦燕
通讯员 陈思言 文/摄