

长期熬夜打游戏 30岁小伙智力退至3岁

医生:预防关键在于养成健康生活习惯

“医生我这么年轻,平时也挺健康,怎么就得了脑膜炎啊!”26岁的小李在男友搀扶下,满脸疲惫地走进宁波大学附属第一医院感染科钱国清副主任医师的门诊。让她没想到的是,这场折腾多日的病痛,罪魁祸首竟是自己长期熬夜刷手机的习惯。

更值得警惕的是,近一个月内,宁大一院感染科已连续收治8例脑膜炎患者,他们的平均年龄仅26岁,最小的患者甚至只有16岁。而“熬夜刷手机”“作息昼夜颠倒”,成了这些年轻患者身上最突出的共同特征。



钱国清正在与患者交流。资料图片

1 熬夜刷手机越刷越精神 25岁夜猫子“刷”出脑膜炎

25岁的小李(化姓)是典型的“夜猫子”,每天刷手机视频到凌晨三四点才睡,常常越刷越兴奋。半个月前,她开始出现发热症状,体温最高达38℃,还伴随持续头胀。有时候明明没温度,但脑袋还是胀得很。

起初,小李以为是睡得晚,没休息好,自行扛了几天,直到发热持续超过一周,才在男友的催促下来到医院。门诊医生发现,她的血常规等外周血炎症指标均正常,但结合持续发热、头胀症状,高度怀疑颅内感染,建议立即住院检查。

“我这么年轻,怎么可能颅内感染,没必要住院。”小李当时就拒绝了住院建议,直到几天后拿到脑部磁共振报告——报告显示“双侧额颞部脑膜稍增厚伴强化”,提示脑膜炎,她这才慌了神,赶紧再次就医并办理住院。经过5天抗病毒治疗,小李的病情好转,近期已顺利出院。钱国清表示,小李出现脑膜炎的原因很有可能是她长期以来的不良生活作息,尤其是熬夜刷手机,越刷越精神,导致生物紊乱、

免疫力下降,最终让病毒有了可乘之机。

与小李相比,30岁的小张(化姓)的病情更为凶险。小张在表姐的工厂打工,平时晚上没事就在宿舍打游戏,有时候一玩就到了凌晨。事发当天,表姐发现小张没来上班,电话也无人接听。察觉异常后,表姐赶到他的宿舍,发现他躺在床上,说话含糊不清,且发着高烧,于是她立即拨打120,将小张送往附近医院。

送医途中,小张病情急剧恶化,出现嗜睡症状,转至宁波大学附属第一医院时已陷入昏迷。医生通过腰穿检查,确诊他为“病毒性脑膜炎伴脑炎”,这意味着他不仅脑膜发炎,脑实质也受到感染,这比单纯脑膜炎更为严重。由于病情危急,小张被转入ICU,经过ICU、感染科、神经内科、神经外科等多学科专家联合会诊(MDT),尽管小张最终脱离了生命危险,却留下了严重后遗症:智力退至3岁儿童水平,无法正常说话,肢体运动能力大幅下降,生活完全不能自理。

2 熬夜为何会诱发脑膜炎? 这个“屏障”很关键

为何看似平常的“熬夜玩手机、打游戏”,会让年轻人患上脑膜炎?钱国清解释,这与“血脑屏障”和免疫力密切相关。

血脑屏障是大脑的“保护罩”,能阻挡细菌、病毒等病原体进入颅内,但熬夜这一不良习惯会破坏这层“保护罩”:一方面,长期熬夜容易导致生物钟紊乱,血脑屏障通透性增加,病原体更容易突破屏障入侵颅内;另一方面,熬夜会使免疫细胞活性降低,人体抵抗力下降,原本存在于呼吸道、消化道内,与人体共生的病原体,会在免疫力薄弱时“兴风作浪”,引发感染。此外,长期熬夜还会导致内分泌系统紊乱,进一步削弱身体对感染的抵抗能力。

在常见的脑膜炎致病病毒中,疱疹病毒最为多见,其次是肠道病毒。这类病毒引发的颅

内感染,轻症患者经及时抗病毒治疗,通常5天-7天即可好转,不会留下后遗症。但如果拖延治疗,甚至引发脑炎,可能出现癫痫、肢体偏瘫、尿潴留、认知功能障碍等严重后遗症,恢复时间长达3个月-6个月,甚至影响终身。

钱国清提醒,预防脑膜炎关键在于日常的健康生活习惯:首先要保持规律作息,避免长期熬夜,每晚保证7小时-8小时睡眠;其次,要加强营养,注意均衡饮食,适当运动,增强体质;另外要注意个人卫生,避免接触可能的感染源(如鸽粪、污染环境)。若出现不明原因发热、头痛、呕吐等症状,应及时就医排查颅内感染。颅内感染虽相对罕见,但起病急、病情重,尽早诊断和治疗至关重要。

记者 任诗妤 通讯员 庞赞

多位甬派名中医出手,合力应对现代健康痛点 宁波二院“甬派冬令膏方节”10日开幕

甬派名医、地道药材、千年古法、现代科技……当这些闪亮元素汇聚一堂,会产生怎样的健康火花?11月10日至30日举办的宁波市第二医院“甬派冬令膏方节”会告诉你答案。

膏方节期间(11月10日-30日),预约该院“义诊(中医膏方自费开具)”号免收挂号费,由专家团队提供免费的体质辨识与开方服务。11月20日上午9:00,该院中医科联合推拿科、皮肤科以及名中医药专家传承工作室在宁波二院本部院区门诊2楼开展“膏方节”主题活动,届时不仅有中西医多学科团队进行现场义诊,而且准备了健康讲座、药材鉴别及制作、体质检测、茶饮试

饮等丰富活动,以及健康好礼。

据了解,此次“膏方节”汇聚宁波二院中医领域的骨干力量,由省名中医朱俊岭主任领衔坐诊,市名中医师傅厚道严选药材,确保每一料膏方都品质地道、工艺严谨。除了两位“大咖”,还有市名中医余静、市非物质文化遗产“宋氏妇科”传承人宋琳奕,以及资深专家胡慈姚、徐亚萍、王军实力坐镇。此外,专家团队讲究“三因制宜”(因时、因地、因人),强调“精准配方”,把握不同人群、不同体质的调理关键,为广大市民提供个性化、高质量的膏方调理服务。

市二院中医科负责人朱俊岭介绍,此次膏方节突出“中西结合”“古今融



合”两大特色亮点。一方面,中医科依托市二院雄厚的西医实力,将西医的精准诊断与中医的整体调理理念完美融合,例如,朱俊岭擅长以中西医结合方式治疗风湿等疑难杂症,宋琳奕能够在临床中灵活运用中西医方法诊治妇科

疾病。另一方面,将古法古方与现代医学结合,形成独到的膏方调配理念。基于这一理念,朱俊岭还升级优化了唐代养生家陈希夷的“二十四节气导引法”,带市民朋友免费体验养生方法。

记者 庞锦燕 通讯员 徐静娜