

“秒睡”可能也是病!

全国首个发作性睡病主题公益画展在穗举办



作品《梦》

文图 羊城晚报记者 薛仁政 牛智杰 通讯员 凌伟明

“能很快入睡固然是一种幸福,但如果睡眠是不可抗拒的、突然发生的,就会对我们的生活甚至生命安全造成困扰。这种病症我们称之为‘发作性睡病’。”据介绍,发作性睡病是一种严重的高发于儿童期的慢性罕见神经系统疾病,具体表现为日间过度睡眠,猝倒发作和夜间睡眠障碍等,还可能伴有猝倒、睡眠瘫痪、入睡幻觉、梦魇等诸多症状。

9月22日是世界发作性睡病日,南方医院精神心理科(南方睡眠医学中心)举办《罕见的梦》全国首个发作性睡病主题公益画展和“世界睡病日”科普。

A 70万人受此困扰 青少年属高发人群

“经常会遇到有人说,‘真羡慕你,说睡就睡’,其实我听到是有点心酸,因为失去对身体的掌控,对我们来讲也是一种痛苦。”一位患者这样说道。

想“说睡就睡”是怎样的生活?在吃饭、看书、上课甚至开车的时候,睡意突然袭来;情绪激烈时突然瘫倒;晚上睡觉时常常感受俗称的“鬼压床”,醒来时感觉仍身在梦里,怪异、恐怖梦境幻觉伴随自己……

“发作性睡病是一种严重的高发于儿童期的慢性罕见神经系统疾病,是由下丘脑中产生下丘脑分泌素的神经缺失引起的,罕见且严重的、慢性睡眠-觉醒状态不稳定的神经紊乱。”南方医科大学南方医院精神心理科主任张斌介绍,发作性睡病各年龄段皆可发病。主要临床表现为日间过度睡眠,猝倒发作和夜间睡眠障碍,包括夜间睡眠中断、觉醒次数和时间增多、睡眠瘫痪、入睡幻觉、梦魇、异态睡眠及REM睡眠期行为障碍等多种症状。

据统计,发作性睡病在华人中的发病率约为0.034%,在我国有70万左右的患者受此困扰,其中青少年发病率较高,大多于10-20岁开始发病。

“值得一提的是,发作性睡病并不会随着时间的推移而改善,大多数患者需要终身治疗。”张斌介绍,很多发作性睡病的患者在青少年时期发病后,家人缺乏相关知识的了解,并没有给予足够的关注,因此在他们的一生中平均会花费10年的时间去求医,对患者来讲是一种莫大的影响。

“我们希望大家能够少一点误解和责备,多一点关怀与理解,让更多的人了解发作性睡病,让更多突发性睡病患者得到良好的治疗。”张斌呼吁。



展览现场

B 光怪陆离的梦境中饱含患者心声

在《罕见的梦》公益画展现场,记者看到很多“天马行空”的画作。

《仙界穿越》一画中,孤独的人穿越在深幽的竹林中,怪物在其间打着灯笼露出脑袋;《空中巴士》一画则是一辆巨大的公交车飞翔在五颜六色的天空中;《大眼睛》画面里女孩站在黑暗中哭泣,巨大的眼睛在背后紧盯着她的一举一动……

“发作性睡病患者相比其他人能更快进入梦境,他们的梦境更加光怪陆离,却又具有‘真实感’。”蓝鲸罕见病基金会副主任徐瑞介绍,本次画展由发作性睡病患者投稿梦境内容,大众志愿者进行绘画创作,这场艺术共创的每一幅画作背后,都饱含患者的内心以及志愿者的美好祝愿。

《梦》这幅画是本次画展的标志性作品。徐瑞介绍:“画作中空空的乌云和地面的杂草,还有困住患者的电话亭和水,这些都是他所面临的困境,但我们在画远方其实看到了阳光,这是患者潜意识中的希望,渴望能够摆脱束缚获得自由。”

这幅画的“梦主”在画作中写道:“我总梦见我和现实世界近在咫尺又远在天涯,触手可及的人却是透明的,世界也是黑白的。是信念让我重新拥有信仰,看见了世界的五彩斑斓。”

画作《大眼睛》的“梦主”也写道:“梦里数不清的,无形的小人瞪大眼睛,嘴角上扬,嘲笑我的瞌睡,我在笑声中陷入泥潭,无法自拔,可总有一道光,会将我托起。”

隐翅虫飞身上 切勿直接拍打

该虫身体各段均含有强酸性毒汁,若用手拍打虫体,其体内的毒液就会流出来引起皮肤急性炎症反应

羊城晚报讯 记者刘欣宇、通讯员王葳报道:如果有蚊虫飞到了身上,我们的第一反应,往往是反手就拍打它。但有一种虫子一旦拍打,反倒会引“毒”上身,这就是隐翅虫。近日,广州医科大学附属第五医院皮肤科门诊接诊了一名被隐翅虫毒液感染的患者。

在来医院的前一天晚上,汪辉(化名)像往常一样,在小区内的树下乘凉,他感觉到有虫子在面部、身上爬过,起初以为是苍蝇蚊虫之类,就挥手拍打。不料,第二天早上,他发现自己脸上、背上的皮肤不仅灼热明显,还又痒又痛,他赶紧前往医院皮肤科就医。

经皮肤科医生体查后发现,他面部、背部可见条带状红斑,没有明显脓性分泌物,但局部可见糜烂、少量渗出。皮肤科专家诊断,这都是隐翅虫皮炎惹的祸。该院皮肤科主任雷水生介绍,从外表来看,隐翅虫是一种黑色蚁形的小飞虫,体长约0.6厘米-0.8厘米,头为黑色,胸部桔黄色,躯干呈黄黑相间的条纹,鞘翅平时覆盖在前腹部,习惯于昼伏夜出,白天栖居于潮湿的阴暗处,夜晚出来觅食,喜光。

“为什么不能去拍打它?就是因为它身体各段均含有PH1-2的强酸性毒汁。当它夜晚爬上人身上时,若用手拍打虫体,它体内的毒液就会流出来引起皮肤急性炎症反应,即‘隐翅虫皮炎’,主要表现为条索状、点状或斑片状水肿性红斑、丘疹、水疱、脓疱,症状可轻可重,轻者患处有灼痛和微痒感,严重者局部剧痛并伴发热、恶心、呕吐、头痛等全身症状。”雷水生表示。

雷水生介绍,隐翅虫有夜间活动以及有趋光性的特点,因此在外散步、运动、游玩的时候,要远离树木草丛,同时尽量穿长袖长裤,做好个人防护;要搞好环境卫生,消除房屋周围杂草、垃圾,消灭隐翅虫的滋生地;安装纱窗或蚊帐,睡觉

时要熄灭室内灯光,防止隐翅虫侵入。他着重强调,如果隐翅虫落在身上时,千万不要拍打,应先将隐翅虫拨落或者吹落在地,再用脚踏或用纸、塑料袋将其杀死,放入垃圾桶。如果不幸中招,并且皮肤已出现炎症,则应尽快用肥皂水清洗,反复数次,以便中和酸性毒液,然后涂抹炉甘石洗剂或者糖皮质激素。若是患处有糜烂渗液,可选0.2%咪喹莫林溶液或者1:5000高锰酸钾液冷湿敷。若有脓疱或者继发感染,甚至有全身症状时,最好及时就医,寻求医生的专业治疗。

医生提醒

隐翅虫落在身上 应先拨落或吹落

专家还指出,危害还不限于此,打破脚面稳定,原本施力的肌肉组织发生改变,一部分肌肉过多地承担工作,有的则完全使不上力,经常如此,就可能损伤腿部肌肉或者肌腱。

需要注意的是,处在发育期的青少年,如长期穿着此类鞋,还可能改变足弓结构,影响骨骼发育。

选择入住民宿的游客就像开“盲盒”,有时能获得一次超性价比的入住体验,有时又会因为照片成“照骗”而被迫面对卫生、消防、隐私等一系列问题。对此,广州市消委会提醒消费者,做好挑选攻略,不要只根据平台上商家过度修饰的美照来挑选民宿,还应着重参考以往消费者上传的真实图片和评论来避免“踩坑”。

订豪华民宿 却货不对板

国庆长假将至,广州市消委会为您送上“民宿挑选秘籍”

羊城晚报记者 马灿 通讯员 穗消宣

国庆长假将至,有出游打算的小伙伴们想必已经开始做攻略、订住宿了吧!随着旅游消费的不断升级,集住宿、体验、玩乐于一体的民宿日益受到追捧,部分网红民宿、特色民宿更成为当地的新地标。但随着民宿消费的火爆,诸多问题也日益显露出来,卫生不佳、服务不到位、现场与照片不符,想想都头疼……为此,广州市消委会以一起民宿投诉案例为基础,提炼出了一份实用的“民宿挑选秘籍”。

案例:订豪华民宿 到场傻眼了

有消费者反映,其于2022年5月在某平台上预订民宿时,在平台展示的照片中发现某温泉别墅看起来豪华整洁,综合评分也达到了4.6分。

因消费者急于带着一众亲友感受“豪华民宿”,于是在未进一步查看网友详细评论的情况下,就以1600元的金额预订了该民宿。万万没想到的是,消费者带亲友实际入住后,全都傻了眼:所谓的温泉别墅与其在平台上的展示完全不符,卫生和硬件设施条件极差,房间到处都是灰尘污渍,厨房里外都是油污根本无法做饭烧烤,KTV影像模糊且歌单老旧。

该消费者认为商家存在欺诈行为,要求更换到与平台宣传图片一致的房间,但遭到商家拒绝,联系平台也未解决问题,无奈之下只能勉强住下。事后,消费者在与商家协商仍然未果的情况下,向广州市消委会投诉。经多次调解,最终由平台赔偿了消费者600元。

广州市消委会表示,本案中商家将美化后或个别装修豪华的别墅照片发到平台上作为民宿的整体宣传图片,没有真实、全面地告知民宿的情况,是企图通过“照片”吸引客源,侵犯了消费者的知情权。

建议:留意退改规则 事前做好沟通

预订;二是与商家提前进行充分沟通,确认退改民宿所需承担的责任,并协商后续处理方式,尽可能降低事后出现纠纷的概率。同时,消费者应保留有关证据,出现问题时依法进行维权。

此外,广州市消委会呼吁广大民宿经营者,切实提升守法诚信经营意识,自觉遵守市场规则,落实相关法律法规,共同维护民宿新业态的可持续发展。同时,相关网络平台,加快完善有关审核机制,对经营者发布的文字、图片等信息尽到审核义务。

“摇摇鞋”穿着走就能瘦?

专家:都是噱头,青少年长期穿着甚至影响骨骼发育



网络上热销的“摇摇鞋”

羊城晚报讯 记者张华、通讯员吴梓锋、张灿城报道:近日,又有一款网红健身产品在网红博主和女明星的“带货”下出圈。这款自称“美腿神器”的摇摇鞋,是否能实现“站立就能瘦”“纤细身材走出来”?暨南大学附属第一医院运动医学中心李劫若主任接受记者采访时表示,这种鞋穿上没有一点好处,所谓减肥、瘦腿,都是噱头,每天穿着出门,很容易摔伤、扭伤。

据热卖网店产品展示,所谓“摇摇鞋”,就是中间厚、两头薄的鞋,走路看起来不稳,前后摇晃。有用户分享了穿着体验:“该鞋脚心处的鞋底至少有5厘米厚,脚尖和脚跟处的鞋底也有3厘米厚。刚站起来还有点站立不稳,走几圈才慢慢适应。不过由于重心不稳,腿部肌肉一直在用力,很紧张。上下楼梯时都得格外小心。”

对此,暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若指出,人体正常自身结构中,足弓及人体脊柱都处于固定的状态,若是长时间穿着“摇摇鞋”会导致重心过高,会对人体自身平衡系统造成破坏。加上鞋底中间厚、两头薄,穿着者很容易扭伤脚踝或跌倒。

“摇摇鞋”能减肥无科学依据,这款鞋也无法帮助改变腿型达到瘦腿效果。这种鞋穿上没有一点好处,所谓减肥、瘦腿,都是噱头。”李劫若表示,临床上也接诊过类似案例,基本都是女性,也有不少学生,轻信网红带货产品,她们穿“摇摇鞋”之类的“减肥神器”走路都走不稳,却依然坚信减肥功效,甚