

急诊万象

半夜追剧捣鼓美食 杭州女白领疫情宅家黑白颠倒

医生提醒,上班后调整回正常生物钟至少需要一个月



本报记者 何丽娜 本报通讯员 徐康

晚上睡不着,白天睡不醒。复工已经一个多月了,没有打过一次卡,领导已对她厌烦到连批评电话都懒得打。张敏(化名)焦虑极了,如果再不把“时差”倒回来,恐怕自己将工作不保。

最近像张敏一样因睡眠出状况而影响工作学习的人不在少数。“黑白颠倒,生物钟紊乱要调整回来起码一个月。”杭州市七医院心身一科刘义医生提醒说。

张敏29岁,已婚但还未生育宝宝。这个春节,全民抗击新冠肺炎,在家闲来无事,她做了好多平时想做却又没时间做的事:追剧、制作美食等等。一直到深夜一两点,双眼实在累了才歇下。

“反正第二天不上班,白天多睡会补回去就没事的。”张敏慢慢习惯了深夜不睡,而且觉得夜晚比白天还要清醒。有时看剧腻了,她喜欢刷朋友圈、抖音,看到人家晒的美食,以前从没下过厨的她竟也开始手痒起来,半夜三更进厨房捣腾起来,做各式糕点,或是炒菜,弄得还像模像样,兴奋得她半夜把老公叫起来品尝。殊不知,时间在她忙着研究美食间已到了第二天清晨五六点,天已有些蒙蒙亮,她才感到困意去睡,而等她一觉睡醒时已是下午一两点。“等上班了,再早点睡就好了。”张敏这样安慰自己。

一个多月前,张敏接到单位复工通知,领导要求,特殊时期虽不用到单位上班,但每天早上8点半的打卡仍然需要,同时还要报告体温,然后完成一些在家可以搞定的工

作。起初,她觉得这样比正式上班轻松多了,可当真做起来时,她简直快疯了。

第一天,她没能起来,领导发了微信来提醒;第二天,她还是睡到下午一两点才醒,领导打了电话来,语气里满是责备;第三天,她依然没能完成指定的任务,但从那以后,领导至今没消息,已经一个多月了,张敏十分焦虑。

“她也想早睡早起,可躺在床上就是怎么也睡不着,睡不着就继续看手机,手机不想看了就把我叫起来,聊些陈芝麻烂谷子的往事,聊着聊着还跟我吵架,我感觉我也快被她逼疯了。我惹不起只能躲开,现在我们俩已经分房睡了。”张敏的老公诉苦道。

因为自我调整无效,夫妻俩才找到了刘义医生。刘医生表示,张敏这是典型的睡眠节律紊乱,但要真正调整回正常生物钟至少需要一个月——慢慢拨早睡时间,先从凌晨五点起,睡7小时起床,一周后再提前一小时,如此周而复始,大约需要一个月时间能回到基本正常的节律。期间,还结合小剂量助眠药干预,以保证睡眠质量。

父母复工了 留家的孩子把药当糖果误服

本报讯 妈妈看到儿子嘴巴红红的,问他吃了什么,孩子指指空调底下的“糖果”,差点把妈妈吓晕,那可是前两天刚放的鼠药啊……

4岁多的姐姐跟1岁多的弟弟在客厅玩。姐姐翻出了一个小盒子,里面有粉红色的小药丸,以为是好吃的糖果,打开就跟弟弟分分吃。等到爷爷奶奶发现时,弟弟已昏昏沉沉,嘴巴里还含着小药丸的残渣……原来俩孩子误吃的是一种抗抑郁药。

近日,父母复工了,留守在家的小朋友把药当糖果误服的多起来。钱江晚报记者从杭州市儿童医院了解到,这些孩子中有的没能救回来,让人十分痛心。

该院内三科主任汤卫红说,“鼠药是不苦的,再加上颜色又漂亮,每年因误服鼠药送医院救治的孩子都不少。鼠药最大的危险就是

会破坏凝血功能,所幸,这个小朋友吃的量不多,送医救治也及时,很快康复了。”

那对姐弟,弟弟吃得多,送到医院时已意识模糊,马上进行了洗胃,还好也没大碍。

但是成年人经常在吃的降压药、降糖药,如果小孩子误服了,后果不堪设想。曾经有个2岁多的孩子,一口气吃了10颗爷爷的降压药,很快血管扩张血压下降休克,小朋友送医院时候心跳呼吸都停了,最终没能抢救回来。还有一个孩子吃了几颗降糖药后昏在床上叫不醒了……如果发现孩子误服药物,汤主任建议家长最好能及时就医,因为不同的药物误服后处理的方法是不同的。除了洗胃,有的得用促代谢的药,有的得用调整凝血功能的药,有的还得升血压或是血糖,否则会有生命危险。

本报记者 何丽娜 本报通讯员 郑佳 金泉

浙大二院开通 海外抗疫服务 为同胞免费线上咨询

本报讯 “刚在医院待了4小时,没看见这边医护人员戴口罩。很多人都说新冠肺炎只是重感冒。新冠肺炎真的有那么严重吗?出门戴口罩有没有必要?”

昨日,浙大二院互联网医院开通海外抗疫服务,为海外同胞免费提供线上咨询、心理辅导、科普新冠肺炎知识。

线上咨询的是23岁的小张,此刻他正在澳大利亚悉尼留学,对于新冠肺炎他有很多困惑。

“新冠肺炎的传染性还是比较强的,如果当地有确诊病例,最好戴口罩出门,勤洗手,不摸脸鼻口。测体温,少出门,不聚会。”回答小张咨询的是浙大二院全科医学科副主任医师尹俊华,此刻她与悉尼相隔7800公里。

海外抗疫服务开通后,浙大二院互联网医院收到不少海外留学生的提问。同样感到迷茫的是一位英国留学生,“医生您好,我目前在英国,正好是春假就想要回国,回杭州的话需要自我隔离吗?”

浙大二院全科医学科童钰铃副主任医生回复说,“建议国外回国的人员隔离14天。如果家中可以达到隔离的标准,家人和你完全隔离开不接触,那他们可以不用隔离。”

童钰铃医生告诉钱报记者,“他们的咨询主要分为两大类,除了询问有效的防控措施,还有不少是因为身体出现某些症状后在线求助。”

一位居住在意大利的病人近期出现身体不适,当前意大利疫情形势紧张,她很担心自己是感染了新冠肺炎。

“你好医生,我在意大利,像是感冒了,首先是肚子不舒服,怕冷大便稀,喉咙像发烧一样的,有时候头也晕晕的,但是没发烧。昨天去中国药店买了黄连素片吃,后来也喝了板蓝根和银翘解毒丸,今天感觉好一些了,这种情况是什么原因呢?”

童钰铃发现,海外咨询和国内咨询存在一定的差异。国内大都是慢性病患者网上续方、续药服务;而海外的同胞对新冠肺炎的认知还不够,医生在线承担了很多科普工作。目前,共有2857个海外用户登录浙二好医生海外版,覆盖美国、意大利、新西兰、西班牙、韩国、澳大利亚等15个国家,有效咨询量达529人次。

本报记者 张冰清
本报通讯员 方序 陆雯



浙江大健康
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江大健康
或搜号码
zjdjk1