

门诊见闻

“王教授啊，您出国进修这半年我可是天天盼，这下好了，您可回来了。晚上我老发颤，一整晚一整晚地睡不着觉。”这位年过七旬的老太太紧抓着王铭维教授的手，就像看到救星。

“您这个症状多长时间了？晚上睡不着时吃过辅助睡眠的药吗？”王铭维问道，老太太紧张的表情也慢慢缓和下来。

“吃安定不管用。”

正说着，老太太的双腿就开始不停颤抖，鞋面摩擦桌子发出吱吱吱吱的声音，“两腿没力，血压高，躺在床上翻来覆去睡不着，”坐在旁边的老伴儿赶紧补充，“这段时间来，她不睡，我也睡不着，床都发抖，折腾啊。”

“您这病没大问题，别太担心，好多人经常抱怨夜间频繁醒来，醒来后很难再入睡，白天感到困倦；还多梦、梦呓、足痉挛、腿部不适，整个人什么都不想做，变懒了。”王铭维笑着用手轻拍着老太太的肩膀接着安慰道，“不只您一个人这样。放宽心，正规治疗会好转的。”

“我这是啥病呀？”

“很可能是‘不安腿综合征’，您看您的腿坐在这几分钟就没停过，一定要抖一下才舒服吧？这就是您睡眠不好的原因。”王铭维转身对着患者的老伴说，“您也辛苦了，整晚陪着颤。”

“那咋办，我都瘦了十多斤了。”

“没大事，睡眠不好就是震颤引起的，而睡眠下降反过来又会加重震颤，治本就要先稳定震颤。我给您开点药，吃点多巴受体激动剂和氯硝西泮，保证让您睡个好觉。”

患者拿了药再三谢过王铭维，满意地走了。

王铭维讲道：“这类患者很多，震颤和失眠相互影响会使患者很焦虑，所以一定得稳定患者的情绪，并且治疗震颤的同时也要关注他们的心理和睡眠问题。”

河北医科大学第一医院副院长王铭维：

治脑血管病先除焦虑

健康时报记者 贾晓倩 特约记者 印素萍



印素萍摄

受访专家：

王铭维，河北医科大学第一医院副院长，神经内科主任，主任医师、教授、博士生导师。河北省中西医结合学会虚症与老年医学学会主任委员。

擅长：诊治疑难病症，尤其对脑血管病、痴呆、帕金森病、癫痫等的治疗有独特方法。

出诊时间：周二全天。

◀图为王铭维教授（左二）正在查房。

很多老人患了脑血管病之后，身体状况急转直下，丧失了独立生活能力，生活质量严重下降。其实，比脑血管病猛如虎的，是这类疾病给患者带来的巨大的焦虑。王铭维教授提醒，要想控制脑血管病，延缓疾病恶化，要要医生的指导下，消除心理焦虑，开开心心地过好每一天。

老年痴呆：

记性变差
先查认知

门诊现场：一位70岁女性患者，6年前无明显诱因出现记忆力下降，家属自行购买多种保健药和中药服用，效果不佳。老人近年记忆衰退严重，叫不出熟人的名字，单独出门回不了家。

王铭维：65岁以上的老年痴呆患者占病例总数的95%。加之老年人易患高血压、糖尿病、高脂血症、心脏病等疾病，这些都是脑血管病变的危险因素，目前认为，血管病变也是危险因素。一些老人懒得动脑，使大脑长期处于抑制状态，脑细胞缺少刺激，脑功能得不到利用和强化，造成大脑老化、衰变，易致老年性痴呆。

老年性痴呆起病隐匿，易错过最佳防治时机。如果发现家人有记忆力减退，丢三落四或性格异常等情况，要及时到专科门诊进行认知功能检查。

睡眠障碍：

先查身体
再做监测

门诊现场：一位专门从北京连夜赶回石家庄的白领，一年来也是受到了长期睡眠障碍困扰，导致白天工作效率降低。

王铭维：为确定失眠症的类型、严重性、持续时间及失眠的原因，首先：需进行两周的观察和记录：包括就寝、起床时间，睡眠持续时间和质量等主要症状与规律；其次：进行详细的内科系统检查；最后：进行多导睡眠监测（检测失眠的金标准），明确睡眠整体情况。

白天尽量不午睡，入睡前做些放松活动，如按摩、推拿、气功、静坐等。如果你已经出现了失眠症状或有失眠倾向，千万不要用在床上看书的方法来诱导睡眠。需要注意的是，睡眠不宜过长，睡眠时间过长与睡眠不足一样，都可导致身体疲倦，甚至智力也会随之下降。

重症脑卒中：

整体治疗
必不可少

门诊现场：一位62岁男性脑卒中患者一周前因为脑卒中而不能行走，手无握笔之力，经过诊治之后，病情大为减轻。

王铭维：脑卒中偏爱高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖、吸烟、酗酒等危险因素者，在秋冬季节应特别注意防范中风的“突袭”。中风与心肌梗死一样，治疗越早，预后越好。怎样才能使因发生脑中风而致偏瘫的患者重新站立起来，恢复工作和生活能力，更是重中之重。

对待重症脑卒中的患者，最好把那种单纯依靠药物治疗改为药物治疗与肢体康复、心理康复、语言训练、健康教育和生活护理指导相结合的整体综合治疗模式。尤其对于老年人，平时应该注意清淡饮食，经常锻炼，定期进行相关方面的筛查，一旦发现要尽早就医。

帕金森症：

延缓疾病
要勤运动

门诊现场：一名54岁男性帕金森患者，走路翻身困难，说话含糊，双眼直视，不能转动，解大小便困难。家人着急，自己也很绝望。

王铭维：帕金森病进展缓慢，如果药物服用得当，可以减轻症状。帕金森病症最好是在常规药物治疗的基础上，结合肢体康复、超声波、心理等综合治疗。

运动是最廉价且很有效的延缓帕金森病的方法之一。做一些提高心率的运动，促进全身血液循环，改善脑细胞的新陈代谢。帕金森患者可做瑜伽、跳舞。不仅仅是手脚运动，面部也会随着音乐而变换，整个人的精神面貌彻底改变，很开心，很陶醉，躯干、双手和双脚都在动，跳舞能够协调你的四肢，也有利于病情的康复。

记者手记：

王铭维教授的声音非常温柔，一般医生问诊时主要是针对病情提一些问题，而她，除了叮嘱用药、注意事项外，在生活中还会给患者出招缓解他们的精神压力。

老年人得了脑血管病

都很紧张、焦虑，在短短一个小时的门诊时间，她三次走出办公室，安慰候诊区的患者，希望他们不要着急。

一位老大爷急匆匆赶过来说自己是从那台赶过来的，没挂上号，如果今

天看不了就得等下周了，王铭维立刻让助手给他加号，并安慰道，“您放心，绝不能让您白跑一趟。”一上午的门诊，看了20多个病号，但她自始至终保持热情、耐心，对最后一位患者讲，“非常

抱歉，让您等了一个上午”，来向患者解释。

“每个患者的康复对我而言都是莫大的欢乐，我愿意尽我所能，将这份欢乐不断地传递下去。”王铭维如是说。这是她传达给患者的健康心理治疗。