

“阳”了紧张、没“阳”幻阳怎么办

近期求助心理医生的失眠患者增多

“阳”了紧张，没“阳”幻阳。近期，求助心理医生的失眠患者增多。无锡市精神卫生中心睡眠专家表示，面对疾病不用怨天尤人，也不必内疚自责，无需过度关注睡眠问题，防止失眠本身变成心理负担导致失眠情况加重或持续存在。

王阿姨最近感染新冠，属于轻症。但是自从她“阳”了之后，白天整天待在床上不敢多动，除了刷手机就是测体温、测抗原，晚上睡不着，一会儿担心自己可能“白肺”了，一会儿又感觉可能患“心肌炎”了，甚至担心晚上不要一觉睡过去，陷入很困但又睡不踏实的矛盾中，痛苦不堪。胡阿姨自我防护意识好，至今还没“阳”，但她对身体的不适过于警惕，如吞咽口水判断嗓子是否干疼，身体感到燥热便忍不住测量体温……晚上睡眠质量也是直线下降，好几次从迷迷糊糊的睡梦中惊醒，称自己“阳”了。

最近，无锡市精神卫生中心的心理门诊、失眠门诊和互联网医院“新冠”心理咨询中，出现很

多求助心理医生的失眠患者，他们调侃自己感染了“失眠株”。很多人反映“阳”后晚上睡不好觉，有的由于躺着咳嗽加重，只能坐着，难以入眠。有的“阳”了之后心理压力，无法安心睡眠，严重的出现焦虑、抑郁。而心理学上不存在“幻阳症”，“幻阳”的出现，其实还是面对疫情出现的心理不适。无论“阳”了没“阳”，背后都是市民对学业、工作进度，家人身体情况等的担忧。

无锡市精神卫生中心临床心理科、睡眠医学科负责人朱伟介绍，充足的睡眠是人体保持免疫力、战胜病毒的重要保障，因此，“阳”了之后出现严重失眠对康复是不利的。从“阳”了之后导致失眠的原因来看，大致可以归为身体不适导致失眠，作息紊乱日夜颠倒，心理应激及负面情绪。专家介绍，患者应积极科学对症治疗，尽快控制症状，缓解身体不适，必要时到医院就治疗。保持正常作息规律或重建生活秩序和生物节律，尽管“阳”了之后生活秩序、社会功能被迫中断，但也

要尽量保持正常生活规律、作息制度，减少白天卧床时间，体力允许的情况下建议散步、晒晒太阳。要放松心情才有利于入睡，放松技术包括呼吸放松、肌肉放松、冥想放松等。睡前不要喝含咖啡因的饮料；不要用喝酒来助眠，酒精会破坏睡眠结构，减少深睡眠，增加夜间觉醒次数。

朱伟表示，如果失眠严重，自我心理调节不过来，则建议到睡眠医学或者精神心理专科寻求帮助。对于的确需要药物治疗的患者，也不必过分担心使用药物的不良后果，只要在医生的指导下，规范服用安定类药物或者抗焦虑抗抑郁药物，既不会成瘾也不会导致严重不良反应，等睡眠和情绪改善后可以逐步减量停药。但使用安眠药时要注意，有胸闷气急、呼吸困难、鼻塞情况时，不建议服用，因为安眠药可能会加重呼吸抑制，非用不可时，一定要在医生的指导下服用。同时，要避免长期大剂量服用安眠药，滥用安眠药物容易形成药物依赖和耐药性。

（卫文）

乡镇卫生院 有了远程查房

近日，鹅湖镇卫生院与锡山人民医院急诊科余贤副主任顺利连线，利用移动式远程医疗智能一体机进行了远程查房。通过“面对面”视频交流，锡山人民医院根据鹅湖镇卫生院远程患者的病情制定了科学、合理的治疗方案。这样，既让患者享受到了三级医院的诊疗服务，又免除了患者奔波和排队挂号的劳累。

为了让疑难病例足不出镇就能获得上级医院的优质医疗服务，近日，锡山区鹅湖镇卫生院开展“互联网+”医疗、远程视频查房模式。在鹅湖镇卫生院住院的患者，如有需要，主管医师即可申请远程会诊，通过网络与上级医院专家共享患者的临床病历资料及辅助检查检验系统，上级医院专家可以直接看到患者的所有检查检验结果，根据患者的具体情况进行“面对面”交流，进而提出有针对性的、积极可行的治疗方案。

（赵洁）



近日，厚桥街道社区卫生服务中心放射科医生加班加点，工作量翻番，方便家门口的患者接受CT检查，全力以赴构筑健康防线。

（崔寿伟 摄）

瑞金医院无锡分院： 招募新冠患者 早期治疗研究志愿者

1月9日，记者从瑞金医院无锡分院获悉，由上海交通大学医学院附属瑞金医院牵头开展、瑞金医院无锡分院参与的一项评价JT001(VV116)对比Paxlovid治疗轻-中度新型冠状病毒感染(COVID-19)病毒反弹率的多中心、单盲、随机、对照临床研究，现面向新吴区招募项目受试者。受试者将免费接受试验药物治疗，无需支付研究药物及相关检查费用，研究周期为60天。

据悉，药物Paxlovid(中文名为奈玛特韦片/利托那韦片)是目前伴有高危进展风险因素的轻中度新型冠状病毒感染患者推荐的首选治疗药物。而VV116可以竞争性抑制RNA依赖的RNA聚合酶活性，同样能有效抑制病毒的复制。2022年12月29日，瑞金医院在全球顶级权威医学期刊《新英格兰医学杂志》发表的论文研究结果证实VV116临床疗效不亚于Paxlovid。

瑞金医院无锡分院副院长邓漾介绍，此次瑞金医院无锡分院招募的新冠病毒感染患者要求年龄18岁及以上；感染时间在5天内、以轻型与普通型为主，同时无明显的肝肾功能异常；须为无锡市新吴区常住人口，且未来60天内不离锡；自愿参与并签署知情同意书。有意申请参加本次临床研究的市民，可以通过电话或线上入组，电话可联系朱医生18552125486，王医生13665136159，线上可扫码入群。受试对象在收到入组通知后，于指定时间、地点完成信息采集，领取药品，定期接受上海专家随访。

（卫文）

人工髋关节“翻修”刨病根

10年拐杖一朝别

“感谢倪主任，你不仅治好了我的腿疾，还医好了我的心病。”近日，到无锡市锡山人民医院骨科门诊复查的陆先生连声感谢。

10年前，陆先生因骨折接受了全髋关节置换术。术后原手术切口周围隔三差五流脓，常年的病痛折磨令他苦不堪言，辗转多家医院，问题得不到解决。在市锡山人民医院骨科，陆先生先后接受两次手术，人工髋关节“翻修”成功，不仅治愈了感染，缓解了疼痛，还让他丢掉了10年的拐杖，左腿恢复正常活动功能。

术前，骨科主任倪英杰、副主

任医师吴建跃等专家仔细查阅了患者病史资料，发现患者原髋关节周围术后瘢痕形成，髋关节“翻修”手术创伤及难度很大。经过详细探讨，骨科专家共同为其制定了周密手术计划，完善术前相关准备。

首次手术取出原假体后，倪英杰发现患者髓腔内肉芽结缔组织肥厚，骨髓腔周围破损严重，股骨近端外侧皮质明显变薄且存在多处骨质破坏，感染严重，手术清除了坏死组织。两个月后，再次开展手术，患者髋关节假体周围感染成功控制，恢复良好，顺利出院。

据倪英杰介绍，人工髋关节假体诞生于上世纪50年代，临床主要运用于人工髋关节置换手术。髋关节假体周围感染是骨科最常见的疾病之一。目前，治疗方法主要有抗生素治疗、清创术、一期或二期“翻修”、关节融合及截肢术等。

近年来，随着髋关节置换技术的广泛应用，接受人工髋关节“翻修”治疗的病例也逐渐增多。医生提醒，患者接受髋关节置换术后，需注重保养，一旦置换的髋关节“罢工”，应及时“翻修”，避免由此产生并发症。

（锡医）