

# 男子追剧每天睡眠不足3小时

## 导致头晕呕吐

生活报讯 (高军震 周芷含 记者周琳) 男子连续多日熬夜追剧,每天睡眠不足3小时,出现头晕、恶心、呕吐等症状。经过检查后,被诊断为因熬夜缺乏休息导致眩晕、呕吐。

王先生今年35岁,平时热爱运动,但最近几天频繁出现头晕、呕吐的情况,本以为是高血压造成的,连续检测几天血压后发现血压在正常范围。他又认为是颈椎病导致的眩晕,影像科诊断颈椎有一定问题但不会出现这种情况。听朋友说可能是耳石症,他又到医院检查耳

朵,医生告诉他,他的症状并不符合耳石症的表现。这让王先生有些束手无策,便又来到哈市第五医院神经内科。

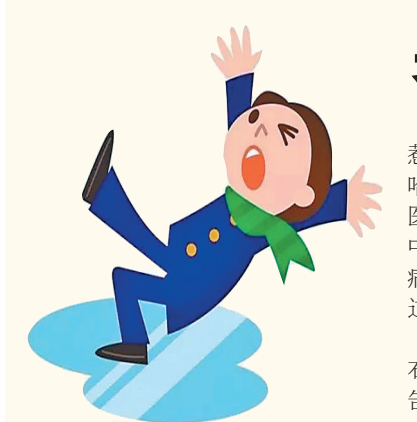
神经内科医生辛雪峰接诊后对王先生进行了查体,又对他的生活习惯进行了询问。王先生表示,最近一段时间一直在追剧,58集的电视剧连着3天就看完了,每天也就睡3个小时。辛雪峰表示,出现眩晕、恶心、呕吐的情况正是因为连续多日没有好好休息导致的。

“门诊接诊时经常会有和王先生类似的患者来。这类患者的症状各不相同,但发病的原因都是因为失眠或是连续睡眠时间少。”辛雪峰说,睡眠是维持人体正常生命活动所必需的生理过程,因此睡眠健康是人整体健康状态的重要标志之一。同时,失眠、熬夜还会使人注意力不集中、记忆力下降、疲劳、精神不振等症状,出现睡眠质量差、多梦易醒、神经衰弱等问题,甚至导致焦虑和抑郁。熬夜时人处于紧张状态,血压高于正常人,容易诱发高血压。如今,心脑血管疾病的发病率逐年增加且呈现年轻化,熬夜也是一个原因。

同,但发病的原因都是因为失眠或是连续睡眠时间少。”辛雪峰说,睡眠是维持人体正常生命活动所必需的生理过程,因此睡眠健康是人整体健康状态的重要标志之一。同时,失眠、熬夜还会使人注意力不集中、记忆力下降、疲劳、精神不振等症状,出现睡眠质量差、多梦易醒、神经衰弱等问题,甚至导致焦虑和抑郁。熬夜时人处于紧张状态,血压高于正常人,容易诱发高血压。如今,心脑血管疾病的发病率逐年增加且呈现年轻化,熬夜也是一个原因。



辛雪峰提醒,要做到规律作息并严格执行,确保睡眠时间稳定。尽量保证夜间睡眠时长,不足时采用午休或其他方式及时补足;通过适量、适时的运动提升睡眠质量。



## 男子家中摔倒 骨折险截肢

生活报讯 (记者周琳) “李医生,我惹麻烦了,我的腿可能要废了!”近日,哈医大四院骨科五病房李红喜副主任医师接诊一名“特殊”的男子,男子在家中摔了一跤骨折,但由于他是重型血友病患者,导致救治过程有些复杂。幸经过及时救治,男子已经恢复良好。

前几日,郭先生在家中不慎摔倒,右小腿骨折,在当地医院急诊处置后,告诉郭先生他的腿可能需要截肢。摔一跤竟然要截肢?原来,郭先生是一名

重型血友病患者。“血友病患者一旦有损伤会出血不止,而且常年出血损伤导致肢体包括骨干、关节等累积性伤害损伤,疾病往往难治。”李红喜介绍。

血友病人最怕的是外伤,所以郭先生骨折后的治疗比较麻烦。多方打听后,家人带郭先生来到了哈医大四院骨科。李红喜通过精心治疗,郭先生的出血问题解决,伤口也逐步愈合。

当得知不用截肢的时候,郭先生难掩激动。但是手术本身存在一定难

度。因为三年前郭先生右小腿就骨折过,第一次骨折后的畸形愈合,导致髓腔完全闭塞,断端重塑产生严重的成角畸形,骨质疏松,新骨折周围严重的瘢痕、对位对线极差、膝关节畸形进一步提升了治疗难度。经过周密的术前规划,医生们成功为患者施行了胫骨畸形矫正、断端复位内固定术。

“感谢李医生保住了我的腿!”苏醒后的郭先生激动地说。目前,他已进入术后康复阶段,病情平稳。



黑龙江省体育彩票管理中心协办

## 大乐透头奖3注1000万 1注追加

### 奖池余额11.79亿元

生活报讯 (见习记者齐杨如意 记者吴哲) 19日晚,体彩大乐透第22029期开奖。当期开奖号码为:前区 07 08 10 14 17,后区 10 12。

本期一等奖开出3注,单注奖金1000万元,其中1注选择追加,多得800万元奖金。该注追加头奖花落福建,另外2注基本头奖分别落于黑龙江、云南。

二等奖开出110注,单注奖金12.3万余元,其中23注选择追加,多得9.9万余元。本期大乐透全国销量为2.87亿元,计奖结束后奖池余额11.79亿元。

福建中出的1800万元追加投注一等奖出自厦门,中奖彩票是一张7+2组合复式追加投注单,单票各奖级总中奖金额为1803万元。

黑龙江中出的1000万元基本投注一等奖落户大庆,中奖彩票也是一张7+2组合复式票,单票各奖级总中奖金额1003万元。

云南中出的1000万元基本投注头奖出自昭通,中奖彩票是一张10+2组合复式票,单票各奖级总中奖金额1009万元。



将用在事业上,将来也会继续购彩,支持国家公益事业。

顺手机选了1张8+2的大乐透复式票,随后随手将彩票放到了爱人的包里。时隔两天,2月12日开奖的时候,他们并没有及时关注摇奖信息。直到近期,程先生突然想起好像还有一张彩票未核对号码,赶忙回家寻找。在爱人的帮助下,他们找到了这张未核对号码的大乐透彩票,随后他们拿着彩票到当时购彩的实体店,才得知自己中了大奖!

这张大乐透中出一等奖一注,其他奖级若干,奖金总计1005万元!

聊到奖金的用处,程先生表示

7+3小复式

## 男子揽大乐透1029万

生活报讯 (一辰) 近日,一对中年夫妇现身山东省体彩中心办理领奖手续,经工作人员核验中奖彩票信息,他们就是月初菏泽中得的大乐透1000万元一等奖的幸运购彩者。

据杨先生介绍,这注号码是他购买前一天晚上就选定的,那天晚上他像往常一样打开电脑研究号码,综合分析后选了几个号码并随手写在了纸上。第二天上班比较

## 彩票中了1005万 半个月后才想起来

生活报讯 (许褚) “还好我爱人在包里找到了这张彩票,差点就要和一千万元奖金失之交臂了!”在福建省体彩中心兑奖大厅,来自南平的程先生拿出1张2月12日开奖的大乐透彩票,说出了这句话。

2月12日,大乐透第22014期开奖,位于南平的实体店中出本期大乐透一等奖,得知中奖喜讯,实体店第一时间已将门店进行了布置。然而,二十多天过去了,这位千万大奖得主迟迟未现身领奖。

据程先生分享,2月10日上午,他和爱人路过彩票实体店的时候,

我省出台十条鼓励总部经济发展政策措施

# 总部企业落户奖励1千万

A02

## 哈市19日新增23例阳性感染者轨迹公布

A03

好消息 油价要降!

预测31日24时  
每升下调0.22—0.24元

A02



本报记者采访  
《我爱我家·珍存集》责编  
聊聊众筹出书那些事

A05

冰城高校女教师李雪团队  
8年走进1200余户  
农村留守儿童家庭

A07

诗词朗诵 自创韵律操 劳动教育……

冰城娃灵动网课

快来围观

A06

哈尔滨天气预报

21日	日	多云		3℃	偏西风3-4级
夜	夜	晴		-6℃	偏西风3-4级
22日	日	晴		5℃	偏西风3-4级
夜	夜	多云		-4℃	偏西风2-3级
23日	日	多云		4℃	东南风2-3级
夜	夜	多云		-5℃	偏东风2-3级

龙头新闻·生活报帮办记者团:  
供暖帮办仲亮 17800590258  
旧改帮办梁晨 17800590256  
出行帮办梁德谦 17800590257

有难事找帮办

水电气网购帮办李威兵  
教育帮办吕晓艳  
医疗帮办周琳  
旅游帮办薛宏莉

民政帮办于海霞 17800590264  
社区帮办史天一 17800590267  
社区帮办肖劲彪 15590881052  
首席帮办李丹 17800590268