

# 56岁“焦虑抑郁”患者久病难医 肌肉乱跳，原来是神经“短路”了

近日，江苏省中医院神经内科接诊了一位长期被误诊为“焦虑抑郁”的患者，最终通过功能检查科肌电图室精准的肌电图检查揪出了导致其四肢麻木、僵硬、失眠及多汗的真正元凶——一种名为周围神经过度兴奋综合征(PNHS)的罕见神经系统疾病。

通讯员 周媛媛 麻云 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

## 困扰数月的病因水落石出

56岁的王女士(化姓),近几个月来饱受四肢麻木、僵硬、不时痉挛的折磨,行动变得迟缓,同时伴有严重失眠和异常多汗。这些症状严重影响了她的日常生活。她曾被诊断为“焦虑抑郁症”,但服用相关药物后症状无改善。

在辗转多家医院就诊后,抱着试试看的态度,王女士来到江

苏省中医院神经内科门诊,门诊医生在经过详细地问诊和查体后给她开具了肌电图检查。

江苏省中医院功能检查科肌电图室接诊医生在给王女士检查常规的四肢神经时,就发现了奇怪和罕见的现象,她四肢神经的F波检查出现了M波和F波后放电现象,肌电图室团队医生立即对病例展开了讨论,决定再进行针极肌电图的检查。

当肌电图的针扎进患者的

肌肉中,立即出现了类似“摩托车引擎持续轰鸣”的声音,又像是“机关枪连续扫射”的声音,并且其中还夹杂着“短暂、重复、有节律性的、好似脉冲的声音”,这些声音在专业上被称为神经性肌强直电位和肌颤搐电位。这些特征性电信号,明确指向了周围神经过度兴奋综合征(PNHS),终于让困扰王女士数月之久的病因水落石出。

## 肌电图是诊断“金标准”

这是一种因周围神经“过度兴奋”导致的疾病。可以想象,控制肌肉的神经像电路一样持续“漏电”或“短路”,不断向肌肉发送错误指令,导致其在放松时也不自主地收缩、跳动。主要表现

包括以下几种情况——

**肌肉异常:**不自主蠕动(如虫爬)、僵硬、痉挛,可能导致行动不便。

**自主神经症状:**异常多汗较

为常见。

**严重睡眠障碍:**部分患者会出现顽固性失眠。

**其他:**少数患者可能伴有情绪或认知方面的改变。

周围神经过度兴奋综合征的症状易与其他疾病混淆(如焦虑、颈椎病等),但其在肌电图上有独特表现。肌电图就像神经和肌肉的“听诊器”,能捕捉到这些异常的“电噪音”,是确诊该病最关键的依据。

此外,医生通常会建议抽血检测相关自身抗体,并进行肿瘤筛查(如胸部CT),因为部分周

围神经过度兴奋综合征与自身免疫系统紊乱或体内潜在肿瘤有关。

周围神经过度兴奋综合征虽罕见,但有成熟的治疗策略。

**对症治疗:**使用可有效稳定神经、减轻肌肉症状的药物。

**免疫调节:**对于自身免疫相关的患者,可采用血浆置换、免疫球蛋白、激素或免疫抑制剂等进行治疗,从根源上调节免疫系统。

**病因治疗:**若发现相关肿瘤,治疗肿瘤本身常能显著改善神经症状。

专家提醒,如果出现不明原因的持续性肌肉跳动、僵硬、痉挛,并伴有严重失眠或多汗,在排除常见原因后,应考虑到神经内科就诊,评估是否需要行肌电图检查。早诊断、早治疗是控制症状、改善生活质量的关键。

# 为改善睡眠戴上手表,却困在了每日数据里 用智能手表监测睡眠质量,可靠吗

“一直以为我睡眠挺好的,结果一看睡了11个小时,深睡才21分钟。”这是杨杨(化名)使用具备睡眠监测功能的智能手表第三天时看到的数据,随之而来的是明显的焦虑。近年来,带有健康监测功能的智能手表、手环日益普及,心率、血氧、睡眠分析等功能为日常健康管理提供了参考。然而,越来越多人开始依赖这些数据,一旦数字未达“理想标准”,便容易陷入担忧。

## 因为智能手表上的数据,变得更焦虑了

睡前将那块可以监测睡眠的智能手表仔细戴好,已成为蔡曦(化名)近半年来雷打不动的仪式。作为一名“85后”宝妈,自从孩子出生后,“缺觉”似乎成了她生活的主基调。“想搞清楚

自己到底睡了多久,所以购入了一块一千多元的国产品牌智能手表。”蔡曦告诉记者,从此,每晚的睡眠时长、深浅睡眠比例,都化作清晨手机APP里一份详尽的数据报告。“久而久之我会觉得这些数字不仅记录睡眠,也在无形之中给了我一种‘原来我睡得这么差’的念头,特别是在白天困的时候,就更焦虑了。”

为了提升那几个关键数字,杨杨就认真尝试过一系列方法:换上更柔软的亚麻床品,将卧室温度精准调至适宜睡眠的区间,甚至购置了遮光性百分之百的窗帘。这些努力有时能让数据好看一点,但有时也无济于事。

## 用智能设备监测睡眠本质是“估算”,而非“测量”

智能手表或手环是怎样实

现监测睡眠这项功能的?在南京市第二医院神经内科王蔚主任看来,它本质是“估算”,而非“测量”。医疗级的多导睡眠监测(PSG)需要连接电极监测脑电、眼电、心电等,是诊断睡眠疾病的“金标准”。智能手表无法直接监测脑电波,因此其睡眠分期(特别是区分深睡和浅睡)的准确率大约在75%—85%左右,更适合用作长期趋势观察和个人健康参考,不能替代医疗诊断。

换个说法,可穿戴设备监测睡眠准确性不高是因为受到了不少难以避免的因素影响。最常见的就是佩戴过松、未贴紧皮肤会影响信号采集。其次,睡觉时频繁翻身、在交通工具(如火车、汽车)上睡觉,设备的连续振动会干扰判断。久久就深有感触,“有一次我戴着手表看小说直到凌晨4点,但或许是因为安

静阅读时身体特征与睡眠相似,APP便将这段时间误判为入睡,瞬间觉得太不准了。”

“最好的睡眠监测设备,是你对自身状态的觉知。”医学期刊《柳叶刀》的睡眠研究曾指出:判断睡眠质量的主要方法是看日间功能。王蔚也告诉记者,比起睡眠监测的数据,实际上睡醒后如果主观感受日间功能不受影响,睡眠就是健康的,如果反而因为检测设备上的数值变化而焦虑,得不偿失。

“如果失眠已影响到白天的精神状态和工作生活,就不能再忽视,需要及时寻求专业干预。”专家强调,睡眠问题背后可能隐藏着不同的原因,必须找准“病根”,才能有效解决。

王蔚解释,夜间打鼾伴呼吸暂停是一个常见却被低估的因素。“打呼噜可能是睡眠呼吸暂



停综合征的表现,会导致夜间缺氧,长期危害健康。”她表示,通过规范的睡眠监测可以明确诊断,而佩戴呼吸机进行干预往往是效果确切的解决方式。此外,一些神经系统疾病也会直接干扰睡眠,例如不宁腿综合征以及快速眼动睡眠行为障碍,这些情况需要针对性的药物或行为治疗。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

# 家有喜事 上扬子晚报“官宣” 结婚公告 真情告白 生日祝福 金榜题名 乔迁之喜 开业大吉

**公告信息**

58683888

QQ:21242112

江东中路369号  
新华报业传媒广场1号楼2楼

**便民服务受理点:**

扫码自助申报

新街口华桥路华夏大厦1008室  
电话:15951803813

中山南路230号安瑞大厦719室  
电话:13809039462

中山门大街699号马群花园城  
电话:13813874450

卢部街33号天之都大厦2922室  
电话:84463289

**公告**

**债权转让公告**

王庆福:根据陆裕岭与宿迁通汇投资有限公司签订的《债权转让协议》约定,王庆福应履行的(2018)苏13民终1313号民事判决中的本金及利息等所有权益于2026年1月20日转让给宿迁通汇投资有限公司,请王庆福直接向宿迁通汇投资

**有限公司或宿城区人民法院履行还款义务。**

申请执行人:陆裕岭(签字)  
2026年1月26日

**※ 遗失 ※**

遗失童寰华身份证,证号:320828196312111220,声明作废。

遗失六合区尊明君蔬菜店财务专用章,法人章各一枚,声明作废,并且承诺寻回后不再使用。

遗失王伟军人优待证,身份证号:220104196510191513,声明作废。

左施颖遗失身份证,身份证号码320621200103153524,特此声明。

黄保传遗失士官证,证号12014424918,声明作废。

李秀雯遗失身份证,身份证号码341122\*\*\*\*\*4420,特此声明。

建邺区爱鸣食品经营部遗

失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废,并声明寻回后不再继续使用。

**遗失声明:**本单位南京市溧水区荣悦健身中心,法人朱明星,在此郑重声明:我单位的公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查合格证不慎丢失。合格证信息如下:南京市溧水区荣悦健身中心位于南京溧水万达广场的地上四到五层(局部),场所建筑面积1661.23平方米,使用性质健身场所,合格文号为:宁溧公安消安检字【2018】第0024号,合格证发证日期2018年9月13日。特此声明!声明人:朱明星 2026年1月26日

现遗失唐翊出生医学证明,原出生证编号:v320004491,特此登报声明作废。

遗失郭林轩出生医学证明,

编号:M320270052,声明作废。

**倪敬峰**导游证不慎遗失,证号:SVR4614N,颁发机构:上海市文化和旅游局,特此作废。

(父:冯堃,母:沈园园)遗失冯筠乔出生医学证明,原出生证编号:P320556238,出生时间:2015年9月13日,特此登报声明作废。

本人周郁阳遗失江苏大学毕业生就业推荐表和毕业生就业协议书,编号:2026907217925

苏州欧瑞咖啡有限公司(工商注册号:3205002115017)公章遗失,寻回后不再使用,声明作废。

沈文斌遗失退役军人优待证(证件号:6214724301000283851),声明作废。

本公司南京市江苏东联润丰进出口贸易有限公司不慎遗失东风奕派008车辆合格证壹份,合格证编号WAC03ZVP0017583,车架号LDP45B965SD160516,发动机号FAF0238;现特此声明作废。

**便民信息**

◆人才招聘 ◆搬家服务  
◆专业疏通 ◆老年公寓  
◆保洁清洗 ◆房产信息

各种分类广告刊登热线:  
**15951803813**(微信)  
新街口中山路81号华夏大厦1008室

**房屋招租**

现有浦口区汤泉街道银泉路一间门面181.4㎡对外招租,租期三年起,招租时间2026年1月27日至2026年2月9日。联系人:沈先生 58882476