

睡眠呼吸障碍综合征——不可忽视的“生命杀手”

据不完全统计,全球有50%成年人存在打呼噜的问题,约10亿人受打呼噜的困扰。“鼾声响亮,睡得更香”,人们通常认为,睡着就打呼噜的人一定睡得挺好。其实,打呼噜可不是个好兆头。“打呼噜”又叫“打鼾”,医学上称为鼾症,它是由于人体呼吸道肌肉松弛造成的一系列阻塞性睡眠呼吸障碍综合征(以下统称睡眠呼吸障碍)的外在表现,很多人都有打鼾的困扰,但并未真正意识到打鼾的危害。今天就请北川羌族自治县人民医院呼吸内科主任、副主任医师周倩告诉我们“打呼噜”的危害和如何缓解“打呼噜”症状。

“打呼噜”危害严重

跟睡眠呼吸障碍的人一起睡觉总会觉得提心吊胆,一会鼾声大,一会不出气,生怕他哪次就忽然接不上气了。其实,这并非杞人忧天,患有严重睡眠呼吸暂停的人有睡梦中猝死的风险。

人一生中有30%的时间都在睡觉,如果这些时间人都处于缺氧状态,会引发一系列问题。首先便是白天容易困倦和打瞌睡,注意力不集中,精力下降。其次,心血管病风险远高于常人。长期缺氧会造成血管内皮损害、炎症反应等,最终造成一系列问题,包括高血压、冠心病、心肌梗死、心力衰竭、心律失常、血栓形成、卒中中等。比如,有些高血压患者长期血压降不下来,治疗了睡眠呼吸问题后,血压就能控制在理想范围内了。还有,糖尿病、代谢综合征,也是睡眠呼吸障碍可能带来的后果。长期的缺氧、炎症,带来胰岛素抵抗,最终导致糖尿病、高血脂、肥胖等一系列问题。反过来,治疗睡眠呼吸障碍,也会改善这些疾病治疗的效果。

所以,总是大声打鼾的人,一定要引起重视,这是一种需要及早干预的疾病。当发现身边亲友有打呼噜的毛病时,应提醒他们积极干预治疗。

鼾症患者要注意什么

1. 增强体质锻炼。肥胖者,要积极减轻体重,加强运动,保持良好的生活饮食习惯。
2. 避免烟酒嗜好。吸烟可引起呼吸道症状加重,饮酒加重打鼾、夜间呼吸紊乱及低氧血症。尤其是睡前饮酒会加重症状。



3. 鼾症病人多有血氧含量下降,故常伴有高血压、心律紊乱、血液粘稠度增高,心脏负担加重,容易导致心脑血管疾病的发生,所以要重视血压的监测,按时服用降压药物。

4. 睡前禁止服用镇静、安眠药物。特别是老年朋友,以免加重对呼吸中枢调节的抑制。

5. 采取侧卧位睡眠姿势,尤以右侧卧位为宜,避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠,加重上气道堵塞。可在睡眠时背部搭一个小皮球,有助于强制性保持侧卧位睡眠。(张波)

老打嗝,试试这些解决办法

炎等都可能是不停打嗝的诱因,当然,药物、全身麻痹、手术后、精神因素、内耳及前列腺病变也可引起不停打嗝。

针对日常打嗝,何熙国介绍了几种办法——

1. 深呼吸。进食时发生打嗝可以暂停进食,做几次深呼吸,往往在短时内能止住。
2. 穴位按压。打嗝频繁时,自己或请旁人用手指使劲压迫两侧的“少商”穴,感到明显酸痛感才会有效。“少商”穴位于大拇指甲根部桡侧面,距指甲缘约0.6cm,在黑白肉际交界处,患者自行压迫可两手交替进行。
3. 按摩。取一根细棒,一端裹上棉花(如手边无棒,可用竹筷的细端包上棉花代替),

放入患者口中,用其软端按摩前软腭正中中线一点。一般按摩1分钟左右就会产生效果。

4. 喝水弯腰法。将身体弯腰至90度时,大口喝下几口水,能瞬间达到止嗝目的。

5. 屏气法。直接屏住呼吸30~45秒,或取一根干净的筷子放入口中,轻轻刺激上腭后1/3处,打嗝症状会立即停止。但心肺功能不好的人慎用此法。

6. 惊吓法。趁不注意猛拍一下打嗝者的后背,也能止嗝。有高血压、心脏病者慎用。

7. 纸袋呼吸法。用一个小型纸袋,罩住自己的口鼻,进行3~5次的深呼吸。用呼出的二氧化碳重复吸入,增加血液中二氧化碳的浓度,抑制打嗝。

8. 伸拉舌头法。用一块干净纱布垫在

小贴士

这些危险信号需及时就诊

如果晚上打鼾且伴有以下症状,则是身体发出的危险信号,需立刻到医院就诊:睡眠打鼾、张口呼吸、频繁呼吸停止;睡眠反复憋醒、睡眠不宁、诱发癫痫痛;睡不解乏、白天困倦、嗜睡;睡醒后血压升高;睡眠浅、睡醒后头痛;夜间睡眠心跳、心悸、心律不齐;夜间睡眠遗尿、夜尿增多;记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力降低;白天似睡非睡,工作、开会、吃饭时也难以抑制的入睡;阳痿、性欲减退,老年痴呆。

长期打鼾可做睡眠监测

如果有长期打鼾史,最好到医院做一次睡眠监测。一种“多导睡眠监测”,能全部记录人体夜间睡眠情况,通过监测,如每晚呼吸暂停及低通气反复发生30次以上,或平均每小时呼吸暂停低通气的次数大于等于5次,就属于睡眠呼吸障碍综合征。

目前,治疗睡眠呼吸障碍综合征,最常用的方法是睡觉时佩戴家用无创呼吸机,俗称“睡眠呼吸机”。“睡眠呼吸机”的工作原理,是将一定压力的气流持续不断地通过送气软管和鼻(面)罩进入患者咽部,强制保持患者上气道开放和呼吸道畅通,使患者在睡眠时能正常呼吸,不会因呼吸暂停而影响睡眠。此外,调整饮食、减肥、加强锻炼,也是治疗的重要手段。至于单纯性打鼾的人士,可能是生理构造问题,气管腔直径可能比一般人小,可通过手术来解决。

专家风采

李培: 培养大批优秀中医后继人才



李培,男,现年66岁,四川剑阁人,中共党员。1969年8月参加工作,主任中医师,成都中医药大学医疗专业毕业,原绵阳市中医医院党委书记,享受政府特殊津贴专家。

李培,男,现年66岁,四川剑阁人,中共党员。1969年8月参加工作,主任中医师,成都中医药大学医疗专业毕业,原绵阳市中医医院党委书记,享受政府特殊津贴专家。

李培矢志岐黄,德艺双馨,待患如亲,从事临床医疗、教学、科研、管理工作近50年,有深厚的中医药理论知识和丰富的临床经验,为中医药事业发展和解除患者病痛呕心沥血,无私奉献。李培常年坚持在临床一线工作,多次受到国家人事部、卫生部、国家中医药管理局等上级部门的表彰奖励。他是成都中医药大学兼职教授、博士研究生导师、国家临床重点专科(脾胃病)建设单位学术带头人、世界中医联合会内科分会常务理事,绵阳市中医药学会会长,是四川中医药界领军人物之一。

姚惠琼: 肛肠名专家妙手仁心除病痛



姚惠琼,女,现年62岁,江油人,中共党员。1975年4月参加工作,成都中医药大学中医专业毕业,原江油市中医医院副主任中医师。2010年退休返聘至今。

姚惠琼在40多年的工作中,用崇高的医德仁心和无私奉献精神,多年来一直致力于专业技术的提升和临床经验的总结提炼。她擅长各种肛肠疾病的中西医诊治,在江油市及周边县市区具有较大影响力。每年门诊住院、门诊患者3000余人次,手术400余人次,治愈好转率达98%以上。

姚惠琼在2003年积极参与抗击“非典”的防控宣传,2008年“5.12”汶川大地震后,又主动投入到医疗救援和抗震救灾一线工作中。其主持的经方“熏洗汤”

成为院内制剂长期在临床应用;她的多篇论文在《中国肛肠病杂志》等学术刊物上发表。姚惠琼2010年被成都肛肠专科医院聘为“客座专家”,2013年被评为“全国中医肛肠学科专家”。2008年被聘为中华中医药学会肛肠专业委员会第五届理事会理事,2009年被聘为四川省中医药学会肛肠专业委员会第六届委员会常务委员,2011年被聘为中华中医药学会肛肠分会第六届理事会理事,2012年被聘常务理事。

舌头上,用手指捏住舌头向外伸拉。

9. 喷嚏止嗝法。想办法打个喷嚏,也可以止嗝。

10. 如果是婴儿不停打嗝,可将婴儿抱起,用指尖在婴儿的嘴边或耳边轻轻搔痒,一般至婴儿发出笑声,打嗝即可停止。

何熙国提醒大家:要将日常打嗝与器质性病变导致的打嗝区别开来,他表示,如果这些办法仍然无法缓解或消除打嗝症状,患者就应该及时就医,以免贻误治疗。(唐华勇)



揶针:中医针灸新“名片”

看似不起眼的毫针,在经络穴理论的指导下,刺入人体特定部位后,就能起到调节身体平衡、治疗相应疾病的作用。间断服用一些抗过敏药物,症状时轻时重,缓解不理想,对治疗几乎失去了信心,同时由于多次的治疗他对一些针具已产生了抵触情绪。后来他来到绵阳市中医医院耳鼻喉科就诊,医生对其进行常规药物治疗和生活指导的同时,还给予新型揶针埋针治疗,留针48小时,每周一次,连续治疗4周后所有不适症状消失,在治疗过程中也没有特殊不适。看着这小小的图钉模样的东西,他不禁疑惑地向医生问道:“这么小的针到底是如何发挥作用的?”



刘铁陵为患者进行埋针治疗

通过浅表组织穴位埋针,即时改善临床症状并达到24小时持续针灸治疗的效果。

体局部的自身协调和血循修复,大大增加了揶针对穴位的治疗作用,所以能收到极佳的疗效。综合来讲,揶针具有安全可靠、使用方便、针刺无痛、疗效显著等特点,能够为各种慢性、久治不愈的疑难杂症提供所需的持续高效的针刺调节作用,特别是对于各类疼痛或痉挛的症状大多数都能得到立竿见影的效果。

同时,刘铁陵还介绍,新型揶针操作简便,敷贴材料亲肤性好,对头面部美观影响小,适合耳鼻喉等多种慢性疾病。如咽喉疾病:急慢性咽喉炎、扁桃体炎、梅核症;嗓音疾病:声带炎、声带小结、声带息肉、声带松弛;鼻部疾病:急慢性鼻炎、鼻窦炎、变应性鼻炎;耳部疾病:分泌性中耳炎、耳鸣、耳聋;耳神经痛;面部疾病:面肌痉挛、面瘫等。这些疾病大部分缠绵难愈或反复发作,通过埋针治疗可以达到对穴位的持续刺激,起到调节经络脏腑功能作用,激发机体免疫力,从而达到理想的治疗效果。

不过,刘铁陵特别提醒大家,尽管新型揶针操作简便、舒适度好,适用于多种疾病,但是要注意关节处、红肿局部、皮肤化脓感染处、紫癜和瘢痕处不宜埋针,皮肤过敏患者、出血性疾病患者也不宜埋针。所以,想要试试揶针治疗的患者,可以提前咨询一下医生,看看自己的情况到底适用不适用。

古今结合出效应



体细个短疗效好



“医生,能不能只吃药就行了啊?我怕自己受不了治疗的疼痛……”诊室里,28岁的王女士反复跟医生说着这样的话。原来王女士是幼教老师,平常用嗓较多,经常有咽干痒不适,异物感,说话费力,声音嘶哑,多方治疗效果不好。到市中医医院耳鼻喉科经电子喉镜检查后发现声带增厚,声带小结,声带松弛。在交流的过程中医生发现她有疼痛恐惧,所以在常规治疗的同时配合了新型揶针埋针治疗,留针48小时,每周两次;同时予以嗓音健康教育。连续治疗4周后王女士之前说话费力、声嘶症状明显减轻,咽干痒、异物感基本消失,复查喉镜声带小结也基本消失。王女士欣喜地告诉医生:“没想到还有不疼的针灸疗法!”

刘铁陵表示,揶针因其针体直径极细、针长极短,不会刺及内脏和深部组织,故治疗时特别安全;人体皮下的神经及毛细血管极其丰富,是针刺产生最佳电学效应的部位,故皮下是针刺疗效最佳的部位;揶针埋针时间长,且在埋针时随着运动又进行了机

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位:绵阳市发展和改革委员会 采集时间:2017年9月12日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	绿苑	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	2.00	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	2.80	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	59.50	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AESL	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.90	70.00	69.90	69.90	68.90	无
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	63.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	13.00	13.00	13.50	13.00	14.00	14.00	13.00	13.00	12.80	13.00	15.00
猪肉	一级肉	12.00	12.00	12.50	12.00	13.00	13.00	12.50	12.00	11.80	11.00	13.00
猪肉	中排	18.00	19.00	19.00	19.00	20.00	20.00	20.00	19.00	18.00	18.50	19.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	26.00	28.00	29.00	28.00	28.00	29.00	29.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	10.50	无	11.00	8.50	10.00	无	9.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.00	6.50	6.50	5.80	6.20	5.80	6.30	6.00	7.50	6.20	6.00
白条鸭	鸭场鸭	8.00	9.00	无	9.00	10.00	9.00	无	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	11.00	11.00	10.50	11.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	12.00	12.00	11.00	11.00	10.50	10.00	12.00	无	无	无
草鱼	鲜活	8.00	9.00	10.00	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	5.00	6.00	6.00	6.00	5.00	5.00	5.00	4.50	4.20	6.00
大白菜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	1.50	2.00	2.00	1.30	1.60	2.00
莲花白	上等	2.00	1.50	1.50	1.50	2.50	1.50	2.00	1.50	1.30	1.60	1.20
青笋	上等	3.00	3.00	3.00	2.50	3.50	2.50	3.00	3.00	2.00	2.80	2.50
香菇	上等	8.00	8.00	8.00	8.00	10.00	7.50	7.00	8.00	6.50	6.98	10.00
韭菜	上等	4.50	4.00	3.50	4.00	5.00	3.00	4.00	3.50	2.50	3.20	3.50
花菜	上等	5.00	4.00	4.50	4.00	5.00	4.50	4.00	4.50	4.50	4.50	4.00
黄瓜	上等	3.00	3.00	4.00	3.50	3.00	2.50	2.50	3.00	2.50	3.20	3.00
冬瓜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	1.50	1.50	2.00	1.50	0.88	1.20	1.50
南瓜	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.00	0.98	1.50
苦瓜	上等	5.00	4.00	4.00	4.50	5.00	4.50	4.00	4.50	3.50	4.60	5.00
西红柿	上等	4.00	3.50	4.00	4.00	4.50	3.50	3.50	3.50	3.50	3.50	4.00
茄子	上等	3.50	3.00	3.00	3.50	4.50	3.00	3.00	3.00	2.50	3.20	3.50
白萝卜	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	2.00	1.50	1.50	1.50	1.50	1.60	1.20
胡萝卜	上等	3.00	3.00	3.50	3.50	4.00	3.50	3.00	3.00	2.50	3.20	4.00
大青椒	上等	3.00	3.00	2.50	3.50	4.00	2.50	3.00	3.00	2.50	2.20	2.50
尖椒	上等	4.00	4.00	3.50	5.00	4.50	4.50	3.50	3.50	3.50	3.50	4.50
四季豆	上等	6.00	5.00	5.00	5.00	8.00	6.00	6.00	5.00	无	5.20	5.00
土豆	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.80	2.20	2.00
山药	上等	7.00	7.00	6.00	8.00	7.00	7.50	8.00	8.00	7.50	6.98	9.00
莲藕	上等	3.00	3.00	3.00	3.50	4.00	3.00	4.00	3.50	2.80	3.20	3.50
洋葱	上等	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.50	2.50	2.00	1.48	1.20	1.50
大蒜	瓣蒜	7.00	7.00	6.00	7.00	6.00	6.00	8.00	6.00	5.00	4.50	7.00
大葱	上等	5.00	5.00	4.50	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	3.50	4.20	5.00
生姜	小黄姜	6.00	5.00	5.00	7.00	7.00	6.00	8.00	6.00	7.50	5.80	6.00
小白菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.50	3.00	3.50	3.50	2.50	2.50	3.00	2.50	2.98	3.00
空心菜	上等(时令蔬菜)	3.00	2.50	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00	2.50	无	3.20	2.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	8.00	8.00	6.00	7.00	6.00	7.50	7.00	7.00	6.60	5.80	8.00
梨	一级皇冠梨	5.00	4.50	4.50	4.50	5.00	4.50	4.00	4.00	3.00	3.20	4.50
香蕉	一级	3.50	4.00	3.00	3.50	4.00	3.50	4.00	3.00	2.80	3.50	4.00

注:1.食用油为元/桶,其他主副食品为元/500克 以上价格会随市场行情上下浮动,仅供参考。
2.绿苑为跃进路店,佳昊为小岛花园店,阳光农庄为奥林春天店。