

打鼾：糖尿病的危险因素

打鼾俗称打呼噜,常常伴有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)。阻塞性睡眠呼吸暂停的主要特征是,人在睡眠中反复出现由于上呼吸道阻塞而导致的呼吸停顿现象,会引起睡眠质量下降和间断低氧,进而损害多种器官。

越来越多的研究和临床实践表明,睡眠呼吸暂停与2型糖尿病之间的关系密切。来自国际糖尿病联盟的报告数据显示:睡眠呼吸障碍患者得糖尿病的风险是一般人的2.5倍以上,有58%的睡眠呼吸障碍患者患有糖尿病;阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者中,糖尿病的患病率大于40%,而糖尿病患者中,有23%以上的人同时伴有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。而且,睡眠呼吸暂停程度越严重,患糖尿病的概率越大。

打鼾为何成糖尿病的危险因素

打鼾之所以成为糖尿病的危险因素,可能有以下4方面的原因——

1.睡觉时出现呼吸暂停,让人感到喘不上气,容易被“憋醒”,结果导致整晚一直处于入睡和“憋醒”的交替过程中,有时多达数百次。这时,人体的交感神经也跟着兴奋起来,血糖就会随之升高。长期如此,会增加患糖尿病的风险或使原有的糖尿病恶化。

2. 人体的代谢过程必须有氧气参加,而人体本身氧的储备很少,必须不断从空气中获取。频繁的睡眠呼吸暂停,导致呼吸气体交换不足,就会出现间歇性低氧血症。低氧可降低人体对胰岛素的敏感性,使血糖升高。

高。

3.引起人体内分泌调节紊乱、全身炎症反应和脂肪代谢失常,导致胰岛素分泌异常和肥胖,诱发糖尿病。

4.长期睡眠时间不足和睡眠质量下降,也会干扰胰岛素的分泌和人体对胰岛素的敏感性,使血糖升高。

“打鼾”必须早治疗

正是因为打鼾与糖尿病之间的“亲密关系”,经常打鼾的人一定要做常规的糖尿病筛查。此外,打鼾必须早发现、早治疗。

如果你是一个睡觉打鼾的人,首先要做的是去正规医院检查你的呼吸系统是否正常。排除了结构原因导致的睡眠呼吸暂停后,接下来就要接受一次睡眠监测,了解你在睡眠中有多少次呼吸暂停,每次暂停多长时间,睡眠时的心率变化等指标,为进一步的治疗提供依据。目前,国际上认同的诊断标准是:每晚7小时睡眠中,超过10秒的呼吸暂停现象反复出现30次以上,或平均每小时超过10秒呼吸暂停与低通气次数之和超过5次。

针对睡眠呼吸暂停,主要通过外科手术和气管正压通气的方法来治疗。手术主要针对结构性的问题,比如舌体肥大、咽部狭窄等。目前,用于成人的主要治疗方法是无创气管正压呼吸机通气。在国内外临床上,用呼吸机治疗睡眠呼吸暂停综合征已有近20年的历史,特别是对于中、重度的患者效果不错。其作用机制是呼吸机通过鼻罩输送一定的持续气流,



在上气道产生正压,保持上呼吸道在睡眠中处于持续开放状态,这时人就不会打呼噜,也不会出现呼吸暂停和缺氧。

预防从健康习惯开始

打鼾的人要想预防糖尿病,也要改变生活习惯。首先要减肥,打鼾有70%~80%的原因是肥胖,而肥胖又是患糖尿病的诱因;多运动,尤其是晚餐后最好运动半小时,以散步为宜;饮食要清淡,多吃鱼、虾、蟹等

优质蛋白,尽量少吃高糖、高油的食物;戒烟限酒,吸烟者的气道黏膜易痉挛,也容易打呼噜;不要太劳累,疲劳感减轻可以增加体力,改善糖代谢。

如果睡觉打鼾、白天嗜睡,应先排除疾病因素,再加上腰围比较粗(男性大于90厘米,女性大于80厘米),就需进行胰岛素抵抗的评估,尤其是有糖尿病家族史的人更要注意。

(生时)

慢性肾病起病隐匿易被忽视——

定期验尿,及早发现肾病

慢性肾病起病隐匿,初期症状不明显,容易被忽视,定期做相关检查是及早发现这一病魔的有效手段。

仅抽血查肾功能远远不够

随着原发性肾病及高血压肾病、糖尿病肾病患者人数的急剧增多,慢性肾病已成为严重威胁人们健康的“无声杀手”。

早期发现是及早治疗的关键,然而,肾脏是个“任劳任怨”的脏器,在受损初期并不会出现不适。一旦患者身体出现水肿、恶心、全身乏力等报警信号时,往往肾脏已失去一半功能,这也是不少病人到医院首诊时,肾病已进入中晚期甚至出现尿毒症的原因。

很多人都以为体检时抽血查了肾功能,足以反映肾脏的健康状况,其实这是一大误区。当发现“血肌酐”升高时,肾小球滤过率已丢失超过50%,也就是说,患者的肾功能已损失过半了。

要早期发现肾脏疾病,最简单的办法就是每年做一次尿常规检

查。检查费用不高,不少肾脏病变早期就出现蛋白尿或镜下血尿(显微镜检查才能发现的血尿)。一旦尿常规异常,常是肾脏或尿路疾病的第一征象,为进一步的检查提供了重要的线索。

高危人群更要“肾”重

肾病是糖尿病、高血压患者最常见的并发症之一,糖尿病和高血压患者更要重视尿常规检查。此外,老年人、高脂血症患者都是慢性肾病的高危人群,也要加强定期检查。

在尿常规检查中,应特别关注以下几个指标是否正常——

红细胞:正常人的尿中可偶见红细胞,若尿中出现多量红细胞,则可能提示肾脏病变、尿路病变、膀胱病变、输尿管病变或全身其他问题。

白细胞:正常人的尿中有少数白细胞存在,异常时,尿中含有大量白细胞,提示泌尿道有感染性病变。

尿蛋白:病理性蛋白尿多见于肾小球肾炎、肾盂肾炎、急性肾功能衰竭、高血压肾病、糖尿病肾病、狼疮性肾炎及肿瘤等。

为了保证尿常规检查的准确性,检查前一天应避免高蛋白饮食,不要吃过多的海鲜、肉类、鸡蛋等;避免剧烈运动;女性查尿常规应避开月经期;尿液标本以晨尿的中段尿为好。

随意用药易引起肾损害

人体内产生的很多“垃圾”都是通过肾脏由尿液排出的,其中也包括药物在体内的代谢产物。有些药物对肾脏有明显的毒副作用,包括庆大霉素和卡那霉素等抗生素药物、非甾体类解热镇痛药和一些复方感冒药。随意用药极易引起肾损害,导致“药源性肾病”。

很多人使用解热镇痛类药物都很随意,只要出现伤风感冒、发烧、头痛、关节痛或身体不适(神经痛)时,就常常會自己买“对乙酰氨基酚”、“消炎痛”等服用。但对于解热镇痛药引起的肾损害等不良反应,却知者甚少。即使是服用感冒药、止痛药等常用药物也不能随意。严格按照医嘱用药,才能避免误服而损害肾功能。

(中医)



提升素质 服务患者

周口市中医院举行护理礼仪暨沟通技巧大赛

近日,周口市中医院举行了“护理礼仪暨沟通技巧”大赛。为参加此次大赛,周口市中医院护理部对全院护士进行了集中理论培训。理论培训结束后,又进行了全员实战操练,并为全院护士进行了分解动作的指导。

该院护士利用下夜班和上夜班的时间,加班加点,刻苦训练。大家按照标准的动作,不厌其烦地练习。护理部又集中进行了辅导,在沟通技巧训练中,全院各护理单元认真编排了反映入院宣教、住院疾病健康教育和出院指导等内容的沟通技巧节目,在比赛中进行演示。

此次大赛的项目包括:护士的站姿、坐姿、走姿、端治疗盘、持病历夹、推治疗车等护士礼仪,以及日常生活礼仪如:握手礼仪、鞠躬礼仪、指路礼仪、接电话礼仪等。经过3个多小时的比赛,外一病区以良好的仪表、规范的礼仪、流畅的沟通夺得大赛一等奖;肝病分院、内一病区、手术室荣获二等奖;急诊科、妇产科获得三等奖。

通过本次“护理礼仪暨沟通技巧”大赛活动,全面提升了该院护士的素质,更好地为住院患者提供优质的护理服务。同时,通过护理礼仪的展示,使该院的护理人员将比赛中的规范礼仪运用在护理工作中,以良好的素养、整洁的衣着、礼貌的语言和得体的举止,展示当代护理工作者的良好精神风貌。

(陈霞)

下图为比赛现场



乳腺钼靶：女性乳腺的守护者

周口市中医院最新引进的日本柯尼卡美能达PCM相位对比数字化乳腺摄影系统,在诊断女性乳腺疾病上有相当高的诊断价值,其优点是无创性、痛苦小、简便易行、分辨率高,重复性好、留取的图像可供前后对比,不受年龄等的限制,对乳腺癌的诊断敏感性为82%~89%,特异性为87%~94%,目前已作为乳腺常规的检查项目,是目前早期发现乳腺癌的最好方法。

其适应症包括:发现有乳房肿块或结节者;排除了垂体病变的乳头溢液者;乳腺癌高危人群和40岁以上女性的普查,一般40岁以上每两年检查一次,50岁以上每1年检查1次。

乳腺钼靶成像清晰、特征突出、敏感度高,已成为当今公认的早期诊断乳腺癌的最有效手段,应定期用乳腺钼靶拍片进行普查,以尽早发现早期患者尤其是无症状的早期患者。

热烈祝贺豫东南首台世界最高端德国西门子双源CT落户周口市中医院

周口市中医院最新引进的豫东南第一台德国西门子双源CT,经过安装调试于近日投入使用。

双源64层螺旋CT是目前国际上最先进的CT扫描机,使用两个扫描球和两套探测器,扫描速度是普通64层CT的两倍。可应用

于全身血管成像,全身各部位平扫、增强扫描、三维成像,全身各种脏器及疾病的扫描,特别是心脏检查,不受任何心率的影响和限制。

由于双源CT将扫描速度和扫描效率大大提高,所以明显缩短了检查时间,也意味着受检者接受的X射线量大大减少。与常规多层螺旋

CT相比(以64层螺旋CT为例),可以降低70%到90%的X射线剂量。

目前,心血管疾病已成为威胁人类身体健康的首要因素之一。德国西门子双源CT克服了其他CT设备心血管检查中的缺点,无需口服降低心率的药物,

随时可以检查;经静脉注射对比剂,无需创伤性插管,安全无创,轻松完成心血管检查。很多心脑血管患者因为怕在血管内做插管检查,使疾病不能在早期被发现,而双源CT简单、安全、无创的特点,为患者提供了更多的人文关怀。