

夜间心脏猝死 多由睡眠呼吸暂停引发

睡觉打鼾,在很多人眼里是熟睡的标志,其实不然,这往往是一种危险信号:因为打鼾和睡眠呼吸暂停紧密相连,而这可能在沉睡中悄悄致人于死地。

长期打鼾可导致呼吸暂停时间过长,78%可诱发缺氧性脑萎缩,甚至猝死。尤其目前已进入心脑血管疾病高发的冬季,患有各种慢性病的中老年人,一定要提防这个隐形的“睡眠杀手”。

1 58岁男子睡梦中突然离世

今年58岁的兰某,由于患有肥胖症、冠心病,平时睡觉就“鼾声如雷”,在一个月前被诊断为重度睡眠呼吸暂停综合征,当时医生建议其用无创呼吸机进行治疗。但他认为“打鼾么,能有什么问题?那么多人都不打鼾么”,因而拒绝治疗。

一个月后,兰某突然在夜间出现

2 60岁以上人群发病率高达六成

所谓睡眠呼吸暂停综合征,即在睡眠过程中,打鼾、憋气,呼吸停止持续时间超过10秒。

据了解,成年人中睡眠呼吸暂停综合征的发病率为4%~9%。其中男性发病率为6%~10%,女性发病率为4%~8%。然而,在60岁以上的老年人中发病率达28%~60%,在难治的高血压

3 睡眠呼吸暂停可造成多脏器损害

“除了容易造成心脏猝死,睡眠呼吸暂停还会诱发脑中风。”专家说,研究报告显示70%的中风患者伴有睡眠呼吸暂停综合征,而睡眠呼吸暂停综合征患者在患病2年、4年和8年后的中风发生率呈倍比增加,高于同年龄组人群几十倍,发生率可高达

4 出现症状应及时就医干预

76岁的老吴是一名退休教师,最近说话言语不清,脾气古怪,记性也很差,做事丢三落四,反应迟钝。子女们将父亲送到医院,诊断吴老患了血管性痴呆。

原来吴老夜间睡眠打鼾严重,有时呼噜打着打着就没有声音了,

健康提醒

怕冷多吃猪肝补充矿物质
人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等,因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾

等;含铁的食物主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳等。

想防激素应当吃当季水果
中国预防医学科学院环境监测所秦玉惠研究员建议,人们应少买反季节水果。蔬果食用前最好先浸泡5分钟。叶菜类的菜梗与茎相接处、果蒂、卷心菜外面几层,都容易积攒农药,买来后应切除。另外少吃肉也是防激素的好方法。



心脏猝死,及时被120送到医院仍抢救无效,最终离世。

呼吸睡眠科专家指出,因心脏病突发事件去世者很多发生于夜间或是凌晨,此时正是睡眠呼吸暂停发生次数最多、呼吸暂停时间最长,而且低氧血症也最严重的时段。因此,睡眠呼吸暂停综合征是

心脏病夜间病死率增高的一个重要因素。

据有关资料显示,打鼾患者在夜间死亡率急剧增加,未经治疗的患者,病史在5年左右的死亡率为11%~13%,每小时呼吸暂停大于15次,8年打呼噜病史者,死亡率达37%。

大且体质肥胖的睡眠呼吸暂停综合征患者,发生高血压的机会较健康人群高3倍。

2007年美国高血压防控中心、美国心血管学会修订高血压诊断指南,将睡眠呼吸暂停列为继发性高血压的主要致病因素,尤其是难治性高血压首要因素。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征还可能会导致“胰岛素抵抗”,甚至患上糖尿病。

此外,睡眠呼吸暂停还会引发高血压,高尿酸及心脑血管并发症。这些并发症的出现又加速了肾功能的恶化,严重者可发生肾衰竭。

是在病情发展到中重度、出现了明显的并发症后才到医院求诊,还只是针对并发症求诊,后才被发现患有睡眠呼吸暂停综合征。”专家对此不无忧虑,“但是要知道,睡眠呼吸暂停作为一种渐进性疾病,早期进行干预是非常重要的。”

喝醋可有效降低餐后血糖
用高粱、玉米等粮食酿成的醋含有多多种微量元素,因此喝醋对人体有好处。多个研究发现少量吃醋,例如用25克食用醋伴随食物吃下,可改善餐后血糖的水平,但机制尚未明确。喝醋可改善胰岛素抵抗,但需注意区分是食醋还是醋饮料,后者可能含有一些精制糖,不能起到降血糖的作用。

(赵强)

寒冬 打赢保“胃”战

入冬以来,特别是近一段时间气温明显下降后,反复出现胃胀胃痛,经常反酸水、食欲不振,特别不舒服,有时候睡着觉都会疼醒,进入冬季以来,随着气温的明显下降,胃病患者出现了明显增加。对此,专家提醒,冬季是胃病的高发季节,应通过防止腹部受凉、避免进食刺激性食物和药物、保持乐观情绪等措施防患于“胃”然。

慢性胃炎、胃溃疡搅扰健康
“这段时间经常会感到上腹部不舒服,特别是在进餐后一段时间会感觉胀得难受,甚至出现疼痛,还经常反酸,恶心想吐。吃下的东西总是都在这儿下不去,已经快一个星期不能正常进食了”,一位患者说,近一段时间,在医院就诊胃病患者明显增多,除了老病号病情复发外,也有不少新发的病人。其中,最常见的就是慢性胃炎和胃溃疡。

专家表示,时值冬季,天气寒冷,是慢性胃炎等胃病的多发季节,这与气候变化及寒流的不时侵袭、精神因素等有关。“进入冬季以来,气温骤然下降,冷空气会刺激胃酸分泌,而这段时间人们往往食欲较好,还有一些人嗜食辛辣食品,这些都会导致发生胃病或使得原有胃病复发”,脾胃病专家特别提醒,在重视天气因素的同时,还应当注意另外一大诱因——不少上班族每天都面临着较大的工作压力和精神压力,如果这种紧张状态长期得不到缓解,极易造成神经系统和内分泌系统功能紊乱,导致胃酸分泌失常,削弱了对胃黏膜的保护功能,从而引发胃病。另外,精神紧张还容易造成胃、十二指肠壁血管痉挛,供血减少,从而加速胃病的发生。

防止腹部受凉,保持乐观情绪
不同的胃病病因不同,不同人群好发的胃病也不尽相同,应结合自身情况采取有效措施打赢冬季保“胃”战。专家提醒,应注意以下方面——

防止腹部受凉
要随气候的变化,及时增减衣服,尤其要做好上腹部的保暖,如穿上保暖作用好的棉背心避免胃

部受凉。夜晚睡觉时要盖好被子,以防腹部着凉,导致胃病复发。

避免刺激性食物和药物
某些刺激性食物如蒜、辣椒、浓茶等对溃疡面的刺激很大,轻者引起灼痛,重则引起穿孔。同时,一些药物刺激性较大,消化性溃疡患者要咨询医生,避免服用。

冬季要十分注意养胃,调理好饮食

少吃多餐、定时定量,进食时细嚼慢咽,以利于消化吸收,减轻胃肠负担。不少上班族因为工作繁忙、时间紧张,吃饭时狼吞虎咽,这不利于胃部健康。同时,要切忌暴饮暴食,不吃生冷、过热、过硬、油腻和刺激性食物,并要戒烟,以防刺激胃黏膜,促使溃疡恶化和复发。

加强体育锻炼
积极参加体育活动,有利于改善胃肠道血液循环,增强人体素质和对气候急剧变化的适应能力,从而可减少发病几率。

保持乐观情绪
胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展,与人的情绪、心态密切相关。因此,要讲究心理卫生,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时,注意劳逸结合,防止过度疲劳而殃及胃病的康复。

(刘伟)



孕期少量饮酒也伤胎儿智力



周饮1至6杯酒的准妈妈,其孩子的IQ分值要降低8分。研究者称,这项研究证明,即便是认为对宝宝无害的饮酒量,对胎儿大脑发育也有影响。研究者认为,饮酒时,体内会调动一组酶将乙醇转化为乙醛。变异的基因将这些酶重新编码,会导致人对乙醇代谢能力产生变化,使身体对乙醇的“快速代谢”变为

“慢速代谢”,而“快速代谢”可以保护胎儿大脑免受酒精干扰。过去大部分研究观察的证据有可能是因为一些饮酒的准妈妈受过良好教育,有良好的饮食习惯,也不吸烟,这些因素可能掩盖了酒精对宝宝IQ的负面影响。

(孔瑶瑶)