

打鼾憋气 务必及时医治



如果你把打呼噜看成是睡眠香甜的一种表现,那就大错特错了。临床医学研究已经证实,打呼噜是呼吸道阻塞的表现之一。如果一个人睡眠时打鼾严重,并且伴有憋气现象,说明此刻呼吸道已经发生了部分或完全阻塞,使气流不能顺畅进出肺脏,从而造成体内缺氧和二氧化碳潴留,导致人体各种器官损害,并由此产生一系列临床症状。医学上对这种疾病命名为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,也就是俗称的鼾症。

【打呼噜的危害遍及全身】

成人长期发生睡眠时打呼噜、憋气可导致高血压、心肌梗死、脑血管意外、糖尿病、肾病、内分泌失调、注意力和记忆力下降、白天嗜睡、性功能减退等,甚至发生睡眠中猝死。据流行病学统计,未经治疗的重度鼾症患者5年病死率高达11%~13%,睡眠时平均每小时憋气次数大于20次的患者8年病死率达37%。

由于夜间睡眠时打呼噜、憋气可导致白天困倦,易打瞌睡,因此有鼾症疾病困扰的驾驶员容易发生交通事故。研究发现,与鼾症相关的交通事故占总交通事故的25%,鼾症驾驶员发生交通事故的概率是

无鼾症者的2~7倍。

打呼噜不仅危害自身健康,也严重妨碍同眠者的睡眠休息,后者常常因担心打鼾者雷鸣般的鼾声导致神经衰弱而不得不分房就寝,甚至有报道因打呼噜造成婚姻破裂。

儿童打鼾同样严重危害身体健康,甚至影响儿童正常生长发育。由于夜间间歇性缺氧及睡眠经常中断,患儿长期处于“氧负债”状态,出现白天精神不振、食欲差。久而久之,导致儿童生长停滞,身高、体重以及智商均会低于同年龄的正常小孩。严重者因为长期用口呼吸,引起面颅颌骨的发育异常,表现为小颌畸形、腭骨高拱、牙齿排列不齐、上颌骨变长、上前牙突出、唇厚等,临床上称之为腺样体面容。

由此可知,打呼噜绝对不是正常现象,而是一种严重危害人体健康的疾病,不但可诱发或加重心血管及内分泌疾病,而且可导致严重的社会心理问题。打呼噜的患者应尽早到医院就诊,明确诊断,早期干预,消除打呼噜带来的烦恼。

【鼾症个体化治疗效果好】

自上世纪80年代起,我院就开始了鼾症的治疗,成立了国内早期专业性的鼾症诊治中心。多年的临床实践表明,每个鼾症患者的发病原因不同,疾病的轻重程度及性质也不相同,必须针对每个患者不同的特点制定合适的个体化治疗方案才能达到理想的预期疗效。

鼾症的保守疗法之一为持续正压通气呼吸机治疗,由于每天晚上需要戴着鼻罩睡眠,部分患者不能接受,因此手术治疗也是一种重要的治疗选项。我院是国内开展鼾症手术类别最多的医院之一,建立了一支经验丰富的鼾症综合诊疗团队,总体手术疗效可达70%左右。近年来,由于肥胖者增多等诸多原因,鼾症患病率有持续升高的趋势,严重危害社会公共健康。易红良、殷善开(副院长、耳鼻咽喉科主任)(上海交通大学附属第六人民医院)

【科普活动力】

今年3月21日是第12个“世界睡眠日”,为提高大众对鼾症危害的认识,上海市第六人民医院耳鼻咽喉科将于3月17日上午在该院门诊大楼七楼举行鼾症讲座及咨询活动,欢迎市民参加。

“最鲜美鱼肉”食用风险大

每年春天,有许多美食爱好者会去我国沿海、长江下游一带,品尝所谓“天下最鲜美的鱼肉”——河豚鱼。河豚鱼不仅肉质鲜嫩味美,而且带有肉刺的鱼皮,胶质浓厚,食之黏口,味觉美感远胜于鱼翅、海参。我国古谚云:不食河豚,焉知鱼味。食了河豚百无味。唐宋八大家之一苏轼有诗云:“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时。”在品尝美食的同时,你有没有想过可能存在的食用风险。

河豚鱼又名鲀,有上百个品种,是一种味道鲜美但含剧毒素的鱼类。每年的三至五月是河豚鱼的繁殖季节,其肝脏、血液、卵巢、生殖腺等均有毒,最毒是骨髓和鱼卵,而毒素在春季为最强。河豚毒素是细胞膜钠离子通道选择性阻断剂,属于神经毒素,侵犯中枢和周围神经系统,麻痹循环、呼吸中枢和呼吸肌等外周肌肉,最终造成呼吸、循环系统衰竭而死亡。

有些人以为只要把河豚鱼处理干净,就不会有中毒的风险,捕捞到的河豚鱼,如果死的时间太久,毒素就会渗透到鱼肉、鱼皮里,即使洗得再干净,高温清煮也没用。河豚毒素对热稳定,需220℃以上方可分

解;盐腌或日晒不能破坏。目前对此尚无特效解毒剂,对中毒者应尽快排出毒物,给予对症处理。

相关法律早就规定发现私自贩卖、购售、加工河豚鱼的行为,任何人有权制止和举报。水产生产经营者对拣出的河豚鱼,应有专人负责收集、登记和管理,采用密闭式的专有容器存放,并交水产批发部门集中处理,不得将河豚鱼随意丢弃和放置。集体食堂及其他自行采购水产品食用的单位和团体应对鱼货认真验收,发现河豚鱼,应全部交给水产部门收购或交监督机构妥善处理,不得自行食用、馈赠或丢弃。

目前有些餐饮单位在日常经营过程中鱼目混珠,将河豚鱼改称为丁桂鱼、长江香鱼等名称。要防范于未然,首先要有“一双火眼金睛”。河豚鱼体形长、圆,头比较方扁,有时有美丽的斑纹,有时则没有斑纹,而是一片黑色。也有形容河豚鱼外观呈菱形,眼睛内陷半露眼球,上下齿各有两个牙齿形似人牙。鳃小不明显,肚腹为黄白色,背腹有小白刺,鱼体光滑无鳞,呈黑黄色。

食以安为先,美食爱好者们切莫为了大饱口福铤而走险。戴璐 本版图片 IC

民间有句俗话说:前三十年睡不醒,后三十年睡不着,清楚地概括了人生的睡眠状况。而今显得尤为突出,睡眠问题已成为全社会关注的焦点。要想摆脱“睡不醒、睡不着”的烦恼,理应做到防治结合,预防先行。

生活规律 不少中青年长期生活欠规律,晚上应酬多,或在家长时间看电视,或上网聊天等,每天到午夜或下半夜2~3点钟才睡觉,因受到自然界阴阳消长规律的制约,一般就不能睡实而睡不好;或因晚睡而睡眠不足,早晨睡不醒。这样长时间后,生活规律打乱,就必然会患上睡眠疾病。建议大家尽可能提早到12点钟以前上床,最好是10点钟以前睡觉,早上6点起床。这是最合乎自然规律的睡眠时间,中午有可能再补休一刻钟到半小时,它可补充夜睡之不足,提高下午的工作效率。因此,我们提出“尊重自然,合理作息,顺应四时,有益健康”的辨证观点。

饮食清淡 从当今饮食结构来看,以营养过剩、不合理为主,要注意少吃海货和美味佳肴,或油腻补品,菜肴以清淡,合自己的口味为准。素菜餐餐有,鱼肉酌量有,海味偶尔有。主食除米饭



牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”,在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区,以为使

外,可以加一些杂粮,如大麦片、玉米等,大有好处,可以降低血脂,防止肥胖,缓解动脉硬化。

适度体力活动 “体脑并用,精神乃治”,即体力活动与脑力活动相适应,二者不能偏废,才能保持人的体格健壮和精神健康。总的来看,失眠者有的是精神活动超负荷,有的是整天多思多虑,纠结的事情太多而体力活动不足,有的人经治疗好转后,常不易巩固。这是因为人的体力长期废用,肢体功能就会逐渐衰退萎缩,继而影响内脏功能和

注重精神锻炼 现在青少年和上班族普遍存在着期望过高的现象,特别是一些从学业到生活都是一帆风顺的青少年,缺乏反面精神锻炼和教育。当他们一旦遇到不顺遂之事,受到挫折以后,心理承受力差,以致发生失眠、抑郁,甚至精神分裂症。这部分青少年从先天体质上来看,有其内在的弱点,应当加强体格锻炼和精神锻炼,不能整天泡在书堆里。同时,要有点精神上反面事件的教育,使其逐步增加对反面事件的耐受能力,对预防失眠症或其他精神疾病的发生、巩固治疗效果均有好处。

许良(上海中医药大学附属中医医院主任医师)

【科普活动力】

3月18日上午8:30~11:30,“健康睡眠,预防为先”世界睡眠日科普系列活动在市中医院门诊大厅(芷江中路274号)举办。由全国名老中医王翹楚领衔的数十名睡眠疾病方面的医疗专家将为市民免费提供以失眠为主症及其相关内科杂病,如:心脑血管病、慢性胃病、慢性肝病、更年期综合征、肾虚综合征,以及焦虑症、抑郁症、神经衰弱等其他精神疾病方面的健康咨询。现场还将举行中医睡眠疾病“治未病”科普知识讲座。欢迎市民积极参与。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康,绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2011]第12-25-C394号有效期:自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035