

夜夜鼾声,毁了全身

睡觉打呼噜不是睡得香的表现,而是一个危险信号,意味着你可能有严重的睡眠呼吸障碍。它与全身多种健康隐患之间存在关联,包括心脏病、抑郁症和脑卒中等。3 月 30 日,美国《赫芬顿邮报》刊登了美国托马斯杰斐逊大学睡眠研究中心主任卡尔·多格拉米博士总结的与睡眠呼吸暂停相关的 11 种健康隐患。

1. 脑卒中。一项关于睡眠的健康数据分析结果显示:打鼾的强度与颈动脉粥样硬化的风险紧密相关。简单地说,每晚打鼾的声音越响亮,时间越长,今后患上脑卒中的风险就越高。如果你在睡眠时常被憋醒,白天有嗜睡感,或是存在其他健康隐患(如高血压),就更应对打鼾进行及时治疗。

2. 晨起头痛。近期发表的一项研究显示:在 268 名习惯性打鼾者中,出现晨起头痛的比例比常人高出很多。

3. 心脏病发作。数据表明:存在睡眠呼吸暂停综合征的人,出现致命性心脏病发作事件的可能性比正常人高出两倍。临床研究表明:连续气道正压通气对于治疗这种睡眠障碍是有效的,它能降低患者患上心脏病的风险。

4. 心律失常。长期打鼾或存在睡眠呼吸暂停综合征的人患上心律失常的风险

会增大。研究发现:睡眠呼吸暂停的人更有可能患上心房颤动,它是心律失常最常见的一种形式。这是因为呼吸暂停会影响到心脏的传导系统,或是导致左心房扩大。

5. 胃食管反流病。这是睡眠呼吸暂停综合征患者的一种常见病。原因是患者在睡眠期间空气的流入和流出被喉咙无序地关闭,它所导致压力的变化会将胃中的食物吸回食管。这两种疾病都与体重超重有关;当人们的体重回到正常范围内时,它们都会得到减轻。

6. 夜尿症。每晚需要排尿两次或更多次被称为夜尿症。这主要是因为患者对膀胱失去了控制,同时,夜尿症也与打鼾之间存在关联。研究表明:55 岁以上的男性,如果经常需要在夜间排尿,可能同时患有良性前列腺肿大和阻塞性睡眠呼吸暂停。

7. 性生活满意度低。一项针对 827 名老年男性进行的调查显示:他们打鼾的时间越长,声音越大,就越有可能报告说自己的性满意度偏低;尽管对他们的健康状况所进行的临床分析并没有显示出性反应降低的生理迹象。有不少人受到自己鼾声的严重影响,以至于丧失了与配偶发生亲密关系的欲望。对这种睡眠障碍进行治疗有助于提高性生活的质量。

8. 体重超重。体重超重的人中有半数会存在睡眠呼吸暂停,一部分原因是因为多余的脂肪堆积在脖子上,让人难以在夜间保持正常呼吸。好消息是,减轻体重就能改善这种睡眠障碍。

9. 外伤。打鼾或睡眠呼吸暂停所造成的睡眠不足的危害性远比你想象的严重。白天强烈的嗜睡感会让你感到精疲力竭,如果正好又在开车,危险性就更高了。一项针对 618 名成年人的健康信息和驾驶数据追踪调查结果显示:人们在白天的困意越浓,开车时出车祸的风险就越大。

10. 心理健康问题。长期的睡眠呼吸暂停会影响到患者的心理状态,引发偏执和严重的抑郁症。近期一项研究表明:参试者在白天越嗜睡,他们存在抑郁和焦虑症状的可能性越高。研究人员表示,对睡眠呼吸暂停进行治疗有助于缓解抑郁症。

11. 影响下一代。孕妇在孕期的最后 3 个月打鼾,通常是由于体重增加所引起的。但令人担忧的是,打鼾通常会伴随胎儿并发症风险的增加。虽然其生理机制尚不明确,但研究者推测睡眠受到扰乱会对胎儿健康的各个方面产生负面影响。在怀孕期间打鼾严重的女性,应当及时求助于妇产科医生。

《生命时报》2014.4.8 文 / 赵鹏程

春三月防精神旧疾复发

每年 3—5 月,是各类精神疾病最容易复发的時候,民间甚至有“菜花黄,痴子忙”的俗语。

复发率高与气候有关

冬春季更替,气温总是忽冷忽热,加上春季气压较低,人体为了适应这个气候变化,体温调节中枢——下丘脑就会积极地进行调节,导致人的中枢神经兴奋性和紧张度较高,甲状腺、性腺、肾上腺的分泌机能活跃。一般来说,大部分人都能适应这样的气候变化,至多会出现春困等精神倦怠现象。但对于精神疾病患者来说,由于精神疾病和一些神经递质或激素的分泌失常有密切关系,而气温变化容易引起其内分泌活动发生变化

甚至异常,从而诱发精神分裂症和躁郁症等重性精神疾病。在一些地方,连绵不绝的梅雨天气,日照不足,则容易诱发抑郁症。祖国医学认为,春季疾病是由风温之邪郁于肌表,肺气失于清宣所致。精神疾病患者,在春天常因外感、风邪加剧而对其起着促发作用。

“动静相宜”预防精神疾病

“静”就是以自我为中心,不受外界牵制,以豁达开朗为前提,以愉悦身心为目的。要保证充足的睡眠,营养全面均衡,保证摄入足够的蛋白质。

“动”就是进行体育锻炼、增进人际沟通。在天气好的时候适当进行体育锻炼,疏解不良情绪。工作压力大的人要注意劳

逸结合,培养一些能帮助放松的个人爱好,如钓鱼、养花、练瑜伽等;遇到问题及时与合适的人倾诉、沟通,获取支持和安慰,有助于保持良好的心态。

患者家属需注意以下细节:

首先,精神疾病尤其是精神分裂症、抑郁症等,实际上是大脑的慢性疾病,大部分能够有效治疗但不能“断根”,因此需要长期的维持治疗,即使停止治疗,家属仍要密切观察患者的病情变化,及时洞悉其异常表现,迅速就医。

其次,过去有过春季复发的精神病患者,最好在医生指导下适当加强治疗,如适量增加药物用量等。

《中国老年报》2014.4.8 文 / 董绍军



先明确诊断,根据中医师建议看是否适合服用,具体用量也应遵医嘱。

人民网 2014.4.8

支气管炎,服泡桐花水

江苏齐女士:我老公患有支气管炎,一到换季就经常犯病。我最近在网上看到有个偏方说,春季开花时采收的泡桐花,干燥后水煮代茶饮能治疗支气管炎,是否真的有效?想请专家点评一下。

南京自然医学会秘书长、副主任医师常熹点评:读者提供的这个偏方属于自然疗法的范畴,对支气管炎确实有一定缓解作用。泡桐花属于辛凉解表药物,具有疏风散热、清热解毒、清肝明目的功效。临床上常用其治疗上呼吸道感染、支气管肺

炎、急性扁桃体炎、细菌性痢疾、急性肠炎、急性结膜炎、腮腺炎和疖肿等疾病。

要注意的是,虽然研究表明泡桐花有抗菌功效,但是支气管炎病因很多,常见原因是病毒和细菌的反复感染,天气忽冷忽热、吸烟、空气污染等都是可能诱因。咳嗽变异性哮喘、胃食管反流等也都有类似于支气管炎的咳嗽症状,临床上要详加鉴别。

此外,泡桐花性味偏寒,寒性支气管炎患者不适合使用。因此,建议患者使用前

7 种中药最补血

血虚弱者,皆可常用。由于当归既补血又能活血,故成为调经要药,可用于月经经时、闭经、痛经、月经量少色淡等病症。

阿胶 为黑驴皮经过漂泡去毛后,加冰糖等配料熬制而成。近年有以猪皮熬制的新阿胶,可代替驴皮阿胶使用。本品味甘、性平,有补血止血、滋阴润肺、调经安胎等作用,为历代喜用的滋补珍品。

何首乌 为常用的滋补强壮药。以蓼科植物何首乌的块根入药,味苦、甘、涩,性微温,若生用,功在润肠通便;若制用,功在补肝肾、益精血。

枸杞子 枸杞的成熟果实味甘、性平,功能补肾生精、益血明目、乌发悦颜,为滋补肝肾之佳品,被誉为历代保健良药。

白芍 味酸苦,性微寒,有养血荣筋、缓急止痛、柔肝安脾等作用,为阴血不足、肝阳上亢所常用,尤为妇科常用药。临床上常与熟地、当归配伍,用于治疗血虚所致的妇女月经不调、经后腹痛等;与甘草同

用,对胁、胃脘、腹、头、四肢肌肉等部位拘急疼痛有疗效。

鸡血藤 为昆明鸡血藤和山鸡血藤的藤茎,味甘、苦、性温,能补血养血、通经活络。用鸡血藤汁熬制的膏,有大补气血、强筋骨、通经络的功效,老人及妇女体弱者

可常服,可治手足麻木、瘫痪、月经不调、跌拉损伤等症。

分型对抗气血不足

以上介绍的是常用的补血中药。服用时,应辨证用药。李建军解释说,从中医来看,肝肾不足、淤血阻滞、痰湿内停都会引起气血不足,导致脸色不好。补血必须分病因,再治疗。经过半年至一年左右的调理,平时早睡早起,适当锻炼,“黄脸婆”去掉斑点、脸色变红并不是梦想。喜欢进补,但很多进补并不得法。虚证才需进补,实证进补反会

《大河健康报》2014.4.1

抽血就能排查急性心梗

急性心梗这类病,发病突然又致死率高,临床上一直缺少早期诊断的好方法。近日,上海浦东新区周浦医院的李新明团队历时 7 年,完成一套仅需血液检查的诊疗方案:抽管血,等待一刻钟,即可快速识别斑块,并早期诊断心梗。

预防急性心梗,就需要首先“制服”其导火索“易损斑块”,那么如何对其进行早期识别?经过长期研究,李新民发现,而通过抽血检验 hs-CRP 等血清指标,分析多种血清指标的升高情况,就能判断是否存在易损斑块,进而明确诊断急性冠脉综合征。

“以往识别易损斑块通常是做血管超声配合冠脉造影同时进行。这项检查有创伤性,而且价格也较贵。患者很难在发病时一人院就立刻做此检查判断,因此这通常是一种‘事后诊断’的方法。”李新明说。

相比之下,抽血检查是一种非侵入性的诊断方法,价格低廉,准确率和敏感性特异性均较高。不过,李新明也表示,抽血检查法不能完全替代冠脉造影。冠脉造影及血管内超声仍然是诊断冠脉狭窄和易损斑块的“金标准”。

《健康时报》2014.3.31 文 / 井超

网上查病需冷静

现在网络很发达,只要在网上搜索一下,许多东西都能查到。有的人一旦发现自己有不适或出现某些症状,便会第一时间到网上去查询。这既是好事,同时也有风险。倘若身有不适,准备上网查病,一定要告诫自己:不要紧张,要冷静。

有些人也许只是小毛病,症状也不严重,然而网上搜索发现自己所患的病居然有那么严重,吓得不轻,于是茶饭不思,心里负担极重。殊不知,网站信息并不完全可靠,不要随便搜到一点信息就信以为真。自己吓自己,这是无益于疾病治疗的。一旦发现自己患病,在网上查病的同时,最好是抓紧时机去正规医院治疗。

《中国老年报》2014.4.8 文 / 毛周林

菊花枸杞茶,告别黑眼圈

北京中医药大学博士夏梦说,其实黑眼圈很大程度上和我们不良的生活作息习惯有关。经常熬夜、过分疲劳、情绪不稳定等都是直接导致黑眼圈的杀手。下面介绍两个去黑眼圈的方子。

第一就是菊花枸杞茶。具体方法是:取秋日晾晒干的小菊花 10 克,枸杞子 5 克,将二者放入杯中冲入 500 毫升热水浸泡 5 分钟饮用。1 天可饮数次。这个方子对于电脑一族特别好用。菊花可明目清肝,枸杞含丰富的 B 族维生素、维生素 C、钙、铁等成分,具有补肝、益肾、明目等作用。

第二个是按摩疗法。这个按摩分三部分来做。首先,用大拇指按住攒竹穴(眉头之间稍浅的凹陷部分),将两边穴位向一起推,重复 10 次。其次,用中指或者食指慢慢地、轻轻地

《生命时报》2014.4.8