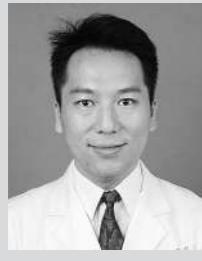


“打呼噜”有可能引发血压升高

鼾声均匀而规律、高低一致，往往是良性的；声音高低不一、断断续续，或是疾病信号



■记者王艳

近半年来，42岁的许先生睡觉时呼噜声越来越响，血压也明显升高，可吃了降压药，血压不仅没有下降，反而有所升高。到医院检查，经睡眠呼吸监测，医生诊断他的高血压是“打呼噜”造成的，不及时治疗甚至有猝死的危险。

“打呼噜”不是睡得香，或是疾病信号

杭州市中医院耳鼻喉科主任陈志凌主任医师介绍，“打呼噜”是一种普遍存在的睡眠现象，目前大多数人认为这是司空见惯的，还有人把“打呼噜”看成睡得香的表现。其实，如果是劳累、酒醉之后入睡或睡眠姿势不好引起的，呼噜声均匀而规律、高低一致往往不伴呼吸暂停，称为单纯性打鼾，往往是良性的。如果是习惯性呼噜，声音高低不

一、断断续续，伴“夜间憋气”，说明睡眠时呼吸的通畅程度受到影响。这种呼噜或是疾病信号，建议到医院进一步检查。

因为睡眠质量差，这些患者大多伴有晨起口干、困倦、乏力、头痛，白天注意力不集中，记忆力下降，反应迟钝。长此以往还会诱发20多种潜在并发症，如心脏病、动脉硬化、冠心病、脑中风、脑出血、心绞痛、心肌梗死、气管炎、哮喘、肺心病、老年痴呆症、抑郁症、糖尿病、高血压等。症状严重的患者，甚至在睡梦中随时都有猝死的可能。

据统计，我国约有2亿人睡觉“打呼噜”，5000万睡眠中有呼吸暂停；全球每天约有3000多人的死亡与“打呼噜”有关。

“打呼噜”和高血压病的关系密切

为什么“打呼噜”呼吸

暂停引起高血压？陈志凌表示，“打呼噜”的人在睡眠中，上气道是发生间断性阻塞，可以引起机体慢性间歇性缺氧、高碳酸血症及频繁的微觉醒。这些情况引起了人体的交感神经兴奋、激活了肾素、血管紧张素等增多，从而使我们的动脉血管收缩、阻力升高，即收缩压升高了。

“打呼噜”呼吸暂停引起氧化应激增生肥厚、血管重塑，血管舒张效应减弱。出现呼吸暂停时，胸腔内负压增高，回心血量增加，心搏出量也增加。这些因素相互作用，就引起了血压升高。

据文献调查，在“打呼噜”的患者中，有50%以上并发有高血压，而原发性高血压病人中，有30%的人合并有慢性阻塞性睡眠暂停综合征，即睡眠时伴“夜间憋气”，呼吸暂停。

人体的血压有着高低

快慢的变化，正常人血压的高峰与低谷相差可达到10%以上。如果昼夜血压谷峰变化小于10%，甚至夜晚反比白天高，它们带来的最大的坏处就是，夜间人体重要器官得不到休息。一些高血压患者的血压就具有这种昼夜节律紊乱的特点，睡眠呼吸暂停引发的高血压尤其如此。

“打呼噜”者降血压，先解除呼吸暂停

高血压是人们认知的最常见的疾病之一，患上它，有可能需要终身服药，但也有可能稀里糊涂吃了一辈子的冤枉药。陈志凌提醒睡觉爱“打呼噜”的读者，如果发现自己清晨血压较高，白天和睡前血压较低；血压波动较大，应用单纯的降压药物疗效较差，很难将血压维持在正常范围内；特别是年龄在40岁以上，有吸烟、饮酒等不良嗜好，具有肥胖、

颈部粗短、先天性小颌畸形等体形特征者，应该到医院进行睡眠呼吸监测，及早排查是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

高血压患者在这种情况下，想控制血压，一定要先解除睡眠呼吸暂停这个病因。必要时也可咨询医生，做上气道CT、鼻咽喉镜检查了解阻塞部位，尽量去除上气道阻塞性因素，必要时行鼻腔、咽喉部手术。除此之外，还可以根据每个人的具体情况不同，选择经鼻正压呼吸机或者是口腔矫正器治疗等，改善睡眠中暂停，提高血氧饱和度。

没有睡眠呼吸暂停的高血压患者，也一定要预防睡眠呼吸暂停的出现。肥胖是睡眠呼吸暂停综合征最青睐的人群，因此超重者应控制饮食、增加体育运动；尽量减少饮酒，不吃镇静药；睡觉的时候要科学调整睡姿，最好侧卧睡眠。

健康推荐

脚踩鹅卵石 好比针灸穴位

在退休前我很怕冷，手脚都是冰冷冰冷的，特别到晚上，我害怕睡觉，因为睡到天亮我的脚还是冰冷冰冷的，每天睡觉前两个小时，我都会把电热毯打开，为的是能在睡觉时被窝是温热的，然后热水洗脚，趁脚还热时赶紧钻进被窝，再把电热毯关了。可睡到半夜，电热毯冷了，我的脚也随着冷了，早上起床穿袜子的时候，脚是冰冷冰冷的。

熬到了退休，我不用上班，于是每天往西湖跑锻炼身体，想通过锻炼来改善体质。这一天，我看

【专家解析】
注意足部的保暖外，泡脚是最有效的方法。洗脚盆内注入40摄氏度左右的热水，让水漫过脚踝。浸泡20分钟左右，就会感觉到全身发热。如果在泡脚的同时再揉搓双脚，效果更好。

另外，适当运动。最好选择和缓、低强度、少量、持续坚持的运动方式，比如慢跑、快步走、跳绳、打太极拳等。运动后身体微微汗出，以不感到过度劳累为宜。

手脚冰冷也有可能是疾病造成的。从中医的角度来说，脾主四肢，如果一个人的脾阳亏虚了，气血不能温养四肢，则会出现手脚冰冷；肾阳虚了，脾阳也往往不足，也会出现四肢冰冷的情况；甲减患者由于基础代谢率下降，机体产热量显着降低，也会手脚冰冷；心脏衰弱，无法使血液供应到身体末梢部位，亦会出现手脚冰冷的现象；低血压、贫血或出现血管障碍时，循环血量不足或血红素和红细胞偏低，血液循环不佳，也会手脚冰冷。

针灸穴位一样，可以起到按摩和治病健身的作用。不过，需要注意的是，选择鹅卵石路径健身时，要尽量选择鹅卵石头光滑圆润、大小适中的。踩鹅卵石时尽量不要赤足，建议穿着舒适的鞋袜，鞋底软硬适中。踩鹅卵石前后，最好用温水泡脚。

记者王艳

远离肿瘤君·抗击癌症科普专栏

我省是胃癌高发地区，可能和口味偏咸有关

“幽门螺旋杆菌+高盐”易致胃癌

■王新保 余齐鸣 付欢英
(浙江省肿瘤医院腹部肿瘤外科)

我国胃癌患者约占全球的47%。据2012年国家癌症中心分析，全国193个肿瘤登记处资料显示，胃癌占恶性肿瘤发病率第2位，死亡率第3位。

从浙江省肿瘤登记数据来看，全省胃癌发病率13年增长了43.66%，高于全国水平。在35岁之前，胃癌发病率较低，40岁之后快速增长，到80岁发病率到达高峰。其死亡率方面，45岁之前较低，50岁之后快速增长，到85岁以上，死亡率达到高峰。

我省胃癌发病率高
或和口味偏咸有关

为什么我省胃癌高发？“这和我们的饮食习惯有很大关系，浙江人喜欢吃偏咸的东西，杭州人喜欢吃的东坡肉、红烧鱼，宁波人喜欢吃的暴腌黄鱼，绍兴人喜欢吃的霉干菜，都是加了很多盐的菜。”省肿瘤医院腹部肿瘤外科副主任兼病区主任王新保主任医师说。

据2010年浙江省疾控中心调查，浙江居民每人每天盐的摄入量为13.76克，而世卫组织推荐的盐摄入量为每人每天5克，《中国居民膳食指南》建议食盐摄入不超过6克。浙江人每天吃的盐是建议量的一倍还要多。

“高盐饮食，食盐渗入，会直接损害胃黏膜，导致胃炎和胃溃疡，长期炎症的反复刺激会诱发癌症。另外，高盐食物经过一段时间会分解成硝酸盐，它在胃内被还原菌转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝酸胺，这是一种公认的致癌物质。”王新保说。

要检测自己有没有幽门螺旋杆菌挺方便，到消化内科做个尿素呼气试验，不用插管，轻轻对着仪器吹一口气，就能查出是否带菌。感染幽门螺旋杆菌有时没有特别症状，但也可能引起反酸、烧心、胃痛和口臭。

“治疗幽门螺旋杆菌主要是用针对性的抗菌药，根治的话得坚持用药，用用停停反而会造成耐药性，这样治起来就有难度了。如果有胃炎、胃溃疡的病人还是建议积极治疗，能有效地防止这些疾病转化成胃癌。”王主任说。

胃就像一部每天不停工作的机器，食物在消化的过程中会对黏膜造成机械性的损伤，因此保养是关键。

“吃什么怎么吃”才对
胃病“三分治七分养”

胃癌早期症状和胃炎很像
多数患者发现时已中晚期

到了胃癌的进展期，患者会有

浙江省肿瘤医院腹部肿瘤外科专家



上腹部疼痛、体重减轻等症状，上消化道症状也变得明显，如上腹部不适、进食后饱胀，随着病情进展，上腹疼痛加重，食欲下降、乏力。等到患者出现贫血、消瘦、营养不良等情况，往往已经是晚期胃癌。

“到医院来治疗的胃癌患者，7成以上到了中晚期。所以，一有消化道症状，千万不要自己买些胃药吃，认为症状没有就好了。”王新保说。

省肿瘤医院设有专门的癌症体检中心，并很早就设立了胃癌多学科合作团队(MDT)，MDT团队聚集了包括外科、放疗科、肿瘤内科、内镜中心、病理科、放射科、超声科等科室的力量，为胃癌患者制订个体化诊疗计划。

省肿瘤医院在国内较早开展进展期胃癌标准术语和标准治疗方案。

研究表明，胃癌的标准化综合治疗

可提高存在高复发风险胃癌患者的生存率，降低其局部复发转移率。

付欢英告诫大家，街边快餐、麻辣烫之类的尽量少吃，讲到饮食卫生，她提倡大家尽量在家做饭吃，经济又实惠。外面的快餐，各种麻辣烫、臭豆腐等小吃尽量少吃，很不干净。

食物进入胃后，需要经过贮纳、研磨、消化，将食物变成乳糜状后，

键。俗话说胃病“三分治七分养”。有规律的生活是我们良好生活习惯的前提，生活要有规律，吃饭要有规律，这样才会保障人体的健康，才能保障胃部的工作运行正常稳定。特别忌讳吃饭一点都不守时。“我以前就是上班起得早就吃早餐，晚了就省了，周末一觉睡很晚也不吃早餐，晚餐也是时早时晚，对身体很不利。按时吃好三餐很重要。”付欢英护士长说。

她特别强调，早餐一定要吃好，晚餐不要吃得太多和太油腻。俗话说，早餐要吃好，中餐要吃饱，晚餐要吃得少。“但是，我发现，特别是我们上班族来说，基本上都是反过来，大部分都是早餐吃得很少，随便包个馒头或馒头，一杯豆浆打发了；中餐可能就快餐凑合一下；晚餐便是回到家大餐，饱餐一顿，其实这样真的很不好。”

付欢英告诫大家，街边快餐、麻辣烫之类的尽量少吃，讲到饮食卫生，她提倡大家尽量在家做饭吃，经济又实惠。外面的快餐，各种麻辣烫、臭豆腐等小吃尽量少吃，很不干净。

食物进入胃后，需要经过贮纳、研磨、消化，将食物变成乳糜状后，

胃病“三分治七分养”。俗话说胃病“三分治七分养”。有规律的生活是我们良好生活习惯的前提，生活要有规律，吃饭要有规律，这样才会保障人体的健康，才能保障胃部的工作运行正常稳定。特别忌讳吃饭一点都不守时。“我以前就是上班起得早就吃早餐，晚了就省了，周末一觉睡很晚也不吃早餐，晚餐也是时早时晚，对身体很不利。按时吃好三餐很重要。”付欢英护士长说。

胃病“三分治七分养”。俗话说胃病“三分治七分养”。有规律的生活是我们良好生活习惯的前提，生活要有规律，吃饭要有规律，这样才会保障人体的健康，才能保障胃部的工作运行正常稳定。特别忌讳吃饭一点都不守时。“我以前就是上班起得早就吃早餐，晚了就省了，周末一觉睡很晚也不吃早餐，晚餐也是时早时晚，对身体很不利。按时吃好三餐很重要。”付欢英护士长说。

杜义安 主任医师，浙江省肿瘤医院腹部外科病区副主任，中国抗癌协会胰腺癌专业委员会委员，浙江省抗癌协会胃癌外科学组常务委员，浙江省抗癌协会肿瘤微创外科委员会委员，中国肿瘤防治联盟浙江省联盟胃癌专业委员会委员。擅长上腹部的各类肿瘤的手术和综合治疗，特别是胃癌的手术治疗有丰富的经验。

人员一专多能 提升“质美”

“自从安装了光伏发电设备，现在我家的屋顶也能‘赚钱’，推荐你也去安装一个。”3月3日，瓜沥镇村民王刚向朋友炫耀着自家的屋顶光伏发电设备。

借着国家级临空经济示范区和省级小城市两张“金名片”，一个城市功能更全、生态环境更优的美丽瓜沥正“迎面而来”。得益于瓜沥供电所的宣传和服务，电锅炉、电动汽车等在当地普及起来，清洁能源在能源消费终端的比例进一步走高。

新的用能趋势、更高的用电品质，催生着瓜沥供电所对服务管理

才到达肠道。养成细嚼慢咽的好习惯，能增加唾液的分泌，有利于食物被更好地消化吸收。如果咀嚼不细、狼吞虎咽，粗糙的食物就会直接磨损胃黏膜，并增加胃的负担，使食物在胃内的停留时间延长，从而造成胃部肌肉疲劳、胃动力下降。慢慢吃饭，感觉还是很不错的。如果你也吃饭很快，就开始慢慢学会细嚼慢咽吧。

饭后不宜剧烈运动，最好休息一下等胃部的食物消化得差不多了再开始工作，或者慢步行走，也对消化比较好，总之餐后不宜马上工作。尤其是在秋冬的时候，一定要记得，运动的时候添减衣服要有规律，不要大热，也不要吹冷风，这样，保持运动过程中的和谐，才可以健康，不使五脏受累，而祸到胃。

胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜，做到定时定量，少食多餐，使胃中经常有食物和胃酸进行中和，从而防止侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。

如果想把胃养好，平时的时候，建议你可以多吃粥类食物，当然，也可以多用一些红糖，或者是蜂蜜，多喝红茶，吃些红枣等。

食物进入胃后，需要经过贮纳、研磨、消化，将食物变成乳糜状后，

健康警示

赏花谨防 过敏性结膜炎

■记者王艳 通讯员陈贞贞

近期，郁金香、油菜花、樱花相继开放，正是赏花的好时节。记者从宁波市眼科医院了解到，最近一周内，该院就接诊了30多名因赏花导致过敏性结膜炎的患者。

5岁的绵绵是其中最严重的一位，她家附近有一片农田，这里就是她和小伙伴们“游乐园”。最近农田里的油菜花开了，绵绵和小伙伴们经常在一米多高的油菜花中玩捉迷藏。

前几天，绵绵的妈妈发现孩子老是说眼睛痒，还经常用手揉眼睛，她以为休息两天就会好。谁知这两天孩子眼睛发红，还不断流眼泪，这才赶紧带到宁波市眼科医院检查。

该院角膜病专家文丰副主任医师介绍，绵绵刚到医院的时候，老是眨眼

睛，眼睛发红、流泪、畏光，而且习惯用手揉眼睛，这些都是过敏性结膜炎的典型症状。检查发现，绵绵左眼视力只有0.04。她患的是过敏性结膜炎中最严重的一种，即春季卡他性结膜炎，已经严重影响到了视力。

虽然立即给予药物治疗，但是因为绵绵是过敏性体质，病情控制不住，导致其左眼角膜溃疡。最后通过角膜移植，视力才恢复正常。

文丰提醒，春季为过敏性结膜炎高发的季节，建议过敏性体质的市民，尽量远离过敏源。出去赏花时，千万不要用接触过花粉的手去揉眼睛，以免导致过敏性结膜炎。频繁揉眼睛，甚至会擦伤角膜上皮，导致角膜上皮脱落，严重者会影响视力。如果出现眼睛痒、流泪、畏光等症，应及时前往就近的眼科专科医院就诊。

杭州锦鑫投资有限公司
注销清算公告

杭州锦鑫投资有限公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州昌鑫通讯设备有限公司
注销清算公告

杭州昌鑫通讯设备有限公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

从一个古老的集镇发展成为一个富有现代气息的小城市，萧山瓜沥镇正华丽转身。为加速城镇化，助力瓜沥省级小城市建设，国网杭州市萧山区供电公司瓜沥供电所加快建设“全能型”乡镇供电所，主动服务地方发展，提供可靠的能源保障。

业务协同运行 铸就“形美”

3月22日，瓜沥供电所员工汪云根已完成当天的工作，收拾好工具准备返回办公室。此时，他的手机收到一条新的工作提醒短信。打开信息，记下工作地点和内容，他便招呼同事，继续奔赴下一个服务点。

汪云根收到的短信来自瓜沥供电所的运营监控中心。走进该中心，可以看到瓜沥供电所各种数据

从一个古老的集镇发展成为一个富有现代气息的小城市，萧山瓜沥镇正华丽转身。为加速城镇化，助力瓜沥省级小城市建设，国网杭州市萧山区供电公司瓜沥供电所加快建设“全能型”乡镇供电所，主动服务地方发展，提供可靠的能源保障。

业务协同运行 铸就“形美”

3月22日，瓜沥供电所员工汪云根已完成当天的工作，收拾好工具准备返回办公室。此时，他的手机收到一条新的工作提醒短信。打开信息，记下工作地点和内容，他便招呼同事，继续奔赴下一个服务点。

汪云根收到的短信来自瓜沥供电所的运营监控中心。走进该中心，可以看到瓜沥供电所各种数据

“全能”供电激活小城市的美 ——萧山瓜沥供电所建设“全能型”乡镇供电所侧记

的监控，实现了对瓜沥供电所的日常运转情况的实时掌控。瓜沥供电所依托运营监控中心，对主营业务、核心资源、关键流程进行全面在线监测，形成了两种形式预警、四级频度通报、四级指标管控。在此基础上，该所加强数据同源管理，实现站、线、变、箱、表、户信息同步更新和实时交互，强化配网业务融合、系统集成和信息共享。

“我们以卓越管理理念，推进低压营配