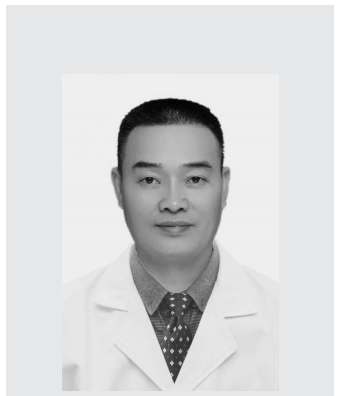


专家问诊

没精神、越长越丑 常打呼噜可能是病,甚至会致命



陈伟军 浙江省立同德医院耳鼻喉科副主任、副主任医师,中国医师学会睡眠医学专业委员会专家、中国医疗保健国际交流促进会睡眠医学分会委员、海峡两岸睡眠医学委员会委员、《中国医学文摘耳鼻咽喉科学》编委。

■记者程雪

你身边有没有这样的人,睡着后鼾声大作,打着打着就没了声音了,过了十几秒,又冒出一声很响亮的鼾声——这是睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)的典型表现。浙江省立同德医院耳鼻喉科副主任、副主任医师陈伟军提醒:打鼾是病,如果不重视,会对患者精神状态、心肺功能产生影响,导致变丑,甚至猝死。

打鼾也分良性、恶性

“并非所有打鼾的情况都预示疾病。”陈伟军介绍说,打鼾也分良性鼾症和恶性鼾症。前者表现为呼噜声均匀,随睡眠体位改变而改变,对身体没害处。后者表现为呼吸不规律,呼噜声很大,打着打着停下来,即出现呼吸暂停,这就是睡眠呼吸暂停低通气综合征。

诊断上,患者需要进行多导睡眠图监测,夜间7小时睡眠中呼吸暂停低通气指数≥5次/小时,就可确诊。

由于呼吸暂停,患者睡眠质

量不好。从多导睡眠图监测上看,他们是浅睡眠或只有睡眠片段,因此白天没精神,过度嗜睡,身体疲惫。

呼吸暂停还会造成缺氧情况,影响患者的肾功能,导致夜尿增多,还对心肺功能、记忆力、代谢功能、性功能产生影响,甚至猝死。

睡眠呼吸暂停低通气综合征常见于青壮年,这和人们的生活方式、生活压力、应酬多等因素有关系。“肥胖也是一个重要因素。”陈伟军说,体重过重,或者女性颈围大于40.5cm,男性颈围大于43cm,患病风险很高,需要尽快就医。

儿童常打呼噜会变丑?

儿童患睡眠呼吸暂停低通气综合征不在少数,不过与成年人患者表现出来的症状却不同。陈伟军说,儿童患者睡觉时,除了鼾声大,呼吸暂停,还会出现磨牙、睡眠不安、夜游症、打坐等情况。白天,孩子们更容易表现为神经系统症状,如易激怒、多动。部分患者扁桃体肿大,堵住咽气道,腺样体增生,阻

塞了后鼻道,表现为流鼻涕,继而感染导致鼻炎、鼻窦炎久治不愈。

睡眠中出现呼吸暂停引发的缺氧,会影响生长激素的形成,导致孩子生长发育迟缓,因此患儿还表现为瘦弱,胸骨外凸。

睡眠过程中出现呼吸暂停对孩子口腔颌面部影响最大。不少孩子张口呼吸,脸型长,颧骨明显,“地包天”或“天包地”,下颌骨后旋即没下巴,牙列不齐,上颌高拱,上唇厚,目光呆板无神,甚至越长越丑。

临床中,不少儿童患者是在矫正牙齿的时候,发现口腔颌面部问题的根源在于鼾症,便转到耳鼻喉科治疗。“10岁是治疗的‘窗口期’,此前治疗,孩子口腔颌面部问题能随之改善;10岁后颌面部几乎发育好了,即便治好病,颌面部问题可能也需要另做手术治疗。”陈伟军提醒家长,关注孩子睡眠,切勿耽误病情。

根据解剖学变异情况施以不同治疗

由于睡眠呼吸暂停低通气

综合征属于解剖学变异,患者往往鼻甲肥大,鼻中隔偏曲,有鼻息肉,鼻咽腔狭窄,软腭肥厚,悬雍垂肥大、过长,扁桃腺肥大,舌体大,舌骨低位,所以建议患者再做鼻腔CT,喉镜,鼻内镜等检查。

治疗上,根据患者解剖学变异情况,进行对症治疗。陈伟军介绍说,对于儿童患者,由于部分患者有流鼻涕、打喷嚏等症状,可先进行过敏性鼻炎治疗,若出现口腔颌面部畸形,需要进行正畸治疗,同时要训练孩子的舌肌、唇肌功能,如做吸面条动作,睡眠时要避免张口呼吸。病情较重的患儿可以考虑扩弓手术。

对于病情较轻的成人患者,如果有鼻腔问题可先进行鼻腔扩容术,改善鼻中隔偏曲及消除鼻息肉、鼻窦炎等情况。术后3个月,观察患者病情是否缓解。

术后,要控制体重,多锻炼,戒烟戒酒,保持良好的睡眠习惯,不要过度进补。

此外,想要提高自己和身边人的生活质量的良性鼾症者可以考虑低温等离子打孔术、放硅胶生物钉等微创手术治疗。

责任在肩 “义”起抗疫

义乌市最大方舱医院建设吹响“冲锋号”



本报讯 记者邹伟峰 通讯员周芳、陈醒报道 “我宣誓:坚决听党指挥,发扬革命精神,忠实履行职责,践行初心使命,圆满完成建设任务,让党和人民放心!”日前,义乌市(亚定点医院)方舱医院项目举行决战誓师动员大会暨党员先锋队、青年突击队、工人先锋队授旗仪式。义乌市建投集团、上海建科以及中建三局一公司党员先锋队、青年突击队、工人先锋队三支队伍共60余名党员及青年骨干代表举起右拳,发声宣誓。为响应国务院联防联控机制有关各地要提前规划准备定点医院和

亚定点医院、永久性方舱医院、集中隔离点,把防控的人力物质资源准备充足,确保一旦发生疫情迅速启用的要求,位于义乌市国际博览中心的义乌市(亚定点医院)方舱医院正在如火如荼建设中。据介绍,该项目为义乌市最大方舱医院,可提供1500张床位及配套的成品淋浴间、卫生间、盥洗池、办公室。该项目指挥长李伟正表示,将调集最优团队,配置最好资源,按照“宁可备而不用、不可用而不备”的思路,为义乌市打造疫情防控的坚实屏障。图为施工现场。

健康资讯

传播“硬”实力 共享“健”体魄

2022年中国肿瘤学大会(CCO) 将于11月在杭州举办

本报讯 记者程雪报道 日前,2022年中国肿瘤学大会(CCO)新闻发布会在杭州举行,公布大会将于11月17日-20日在杭州举办,同时还发布了大会会徽、卡通形象,并启动“红船领航 健康强国”科普行动。

中国肿瘤学大会由中国抗癌协会于2000年创办,这些年来,大会以“综合、交叉、高端、前沿”为特色,已经成为极具影响力的肿瘤领域学术盛会。

本届大会在历届大会中参会人数最多、会场规模最大、学术质量最高、社会影响最广。据估计,届时将有近50位院士、2000余名国内顶级医学名家莅临,吸引广大医护人员、科研学者等医疗行业从业人员超4万人参会,更有数十万医务工作者,上千万公众及患者,通过线上线下相结合的方式,参与到超百场分会场会议。

启动“红船领航 健康强

国”科普行动是本届大会的一大亮点。本届大会开启“1+1+N”系列活动,启动一场肿瘤防治大型科普活动——2022中国肿瘤学大会科普行动中国行,筹建全国首个抗癌科普馆(博物馆),并推出“20个一”肿瘤防治科普系列活动。

本届大会将发布儿童肿瘤和妇科肿瘤 CACA 指南,启动“百村千户万人”肿瘤筛查行动,万名基层医务人员科学防癌能力提升行动,在医疗健康领域,以在高质量发展中促进共同富裕,推进健康中国建设,提高人民健康水平。

本届大会将联动32省份亚运行全民健身促进行动,传播世界名城“硬”实力,共享美好生活“健”体魄,主要包括“千人健步走钱塘”“万人齐跳广场舞”“亿万人的亚运梦想”等活动,届时更有浙江籍奥运冠军、世界冠军齐助阵,与参赛者现场精彩互动、激情碰撞。

炎炎夏日送清凉 丝丝关爱进工地



日前,浙江三建建设集团在其承建的转塘卫生院项目开展安全宣传咨询日暨夏日送清凉活动。

今年6月是全国第21个“安全生产月”,浙江三建紧紧围绕“遵守安全生产法 当好第一责任人”主题,落实安全生产工作责

任,切实提高职工安全施工意识,有效预防各类安全事故的发生。

当天,项目现场还开展了送安全、送知识、送清凉等一系列活动。通过设置咨询台、宣传横幅、发放资料等多种形式向一线

施工员集中宣传安全生产政策和相关法律法规;还邀请医生为工人量血压、测血糖;理发师驻场半天为工人免费理发,并为本地的建筑工人送上一碗碗清凉解暑的绿豆汤。

通讯员郑海霞 摄

夏天吹空调,伤皮肤

■小婷

炎热的夏天,怎能少得了空调的陪伴?但长期待在空调房,除了容易得空调病,还有一个意想不到的坏处,那就是伤皮肤!

相信很多人深有体会,在空调房待久了,会感到眼干、口干、皮肤干。那是因为空调有抽湿功能,不仅抽干空气的湿度,还抽走皮肤角质层的含水量。

当环境湿度只有10%~30%时,皮肤的水分就会直线下降,导致干纹细纹更容易“跑”出来;而且光通透性变差,看上去暗黄无光,更是像出土文物,仿佛瞬间“老”了好几岁。

不但如此,经常在空调下直吹,很可能吹“坏”皮肤屏障,加快老化进程。受损屏障就像崩溃的堤坝一样,任由皮肤中的水分流失,不仅导致皮肤又干又痒,起皮掉屑,还可能演变成敏感性皮肤,一旦遇到刺激,就出现不同程度的泛红、灼热、刺痛、紧绷感。

本来,空调房里的皮肤,已经脆弱不堪;加上夏日猛烈的紫外线照射,或暑假愉快熬夜,内忧外患,双重夹击,加速皮肤衰老。为了呵护肌肤健康,这些空调房补水保湿的技巧要牢记。

多喝水:在空调房内一定要养成多喝水的习惯。夏天水分挥发本

身就大,在空调房内水分流失更加快,所以要及时补水,不要等到口渴才喝水。

加湿器:室内长时间吹空调,空气会变得很干,皮肤水分也会流失得快,可以在卧室、办公室放个空气加湿器,增加室内的湿度。

勤通风:使用空调时要关闭房间的门窗,但是不开空调时一定要每天打开房间内的门、窗户,让室外新鲜的空气进来,室内的空气出去。关闭空调后,定期清洗或擦拭空调扇叶,防止灰尘过多影响空调口出风。

多保湿:平时多给皮肤补水。人体65%都是由水组成的,除了多喝水这个最重要的补水方法外,还有让皮肤吸收充沛的水分,比如化妆水、保湿水、保湿精华液、保湿面膜等这些补水护肤品。

健康饮食:皮肤干燥的一个很重要的原因是缺少维生素,这可以表现在嘴角出现干裂症状,口角有白色的分泌物,这就是缺少维生素的表现。

所以大家平常饮食中应注意:多吃含有维生素C的食物,比如胡萝卜、西红柿、鸡蛋、青椒、黄瓜、小青菜等;多吃水分充足的水果,如:西瓜、苹果、雪梨、葡萄、橙子、菠萝等,不仅能补充水分,还能补充维生素和矿物质等微量元素,让皮肤由内而外滋润光泽。

糖尿病可以预防吗? 管住嘴、迈开腿,拒绝做“糖人”

■淑燕

爽脆甘甜的西瓜、酸甜多汁的杨梅、嫩滑甜美的荔枝……一到夏天,琳琅满目的水果让生活又添了许多“甜蜜”的味道。不过,糖分多的水果对血糖高的人可不是什么好事!

据国际糖尿病联盟(IDF)统计,目前我国糖尿病患者人数已高达1.1亿,患病率10.9%,成为全球糖尿病患病率最高的国家。

糖尿病作为一种常见的慢性疾病,是以血糖升高为基本特征的代谢综合征,此外,患者还往往合并有高血压、高血脂和肥胖等。糖尿病主要的病理生理改变表现为胰岛素分泌的缺陷、胰岛素作用不敏感或作用能力下降。长期的血糖控制不好还会引发诸多慢性并发症。

糖尿病的发病机制有很多,主要可以总结为胰岛素分泌的缺乏和胰岛素敏感性的下降。截至目前,糖尿病的确切发病机制还未完全清楚,换言之,胰岛

机制还未被完全揭示,其背后可能有多种原因,如遗传因素、环境因素、生活方式和工作压力等。

糖尿病有什么症状

糖尿病的典型症状是“三多一少”,即口渴喝水多、多尿和吃得多,“一少”主要是指体重下降、体力匮乏。1型糖尿病患者的症状表现更为明显,而2型糖尿病患者往往起病隐匿且症状不典型,所以经常在很偶然的契机下才能捕获“漏网之鱼”确诊糖尿病。

糖尿病的发现不容易,发现后若不控制血糖,则会引发更多不良后果与并发症,从头到脚来列举:脑血管病变的几率增加、眼底病变乃至致盲风险高、心脏疾病发病率和致死率升高、肾病和尿毒症发病率提升、周围神经病变增多、糖尿病足、坏疽和截肢的风险也明显高于非糖尿病患者。

很多人以为得糖尿病是因

非如此。其实是高脂等高热卡食物吃太多,导致总热卡摄入过多所致。因此,盲目地减少乃至不吃主食,改吃蔬菜加肉类的饮食方式是不均衡、不正确的。总体来看,应适度减少高热量、高能量食物的摄入。

糖尿病可以预防

糖尿病可以预防吗?得了糖尿病,相关的并发症可以防止或延缓吗?答案是,可以。

一级预防:生活方式的干预可降低糖尿病的发生率。生活方式的干预包括健康饮食和保持运动。糖尿病高危人群应管住嘴、迈开腿,尽可能延缓发病,并做到早发现、早干预。

二级预防:对已经发病的患者,密切监测血糖,规律就诊,通过积极有效的干预和治疗,可以尽可能地防止出现心脑血管疾病、糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变和糖尿病足等并发症。

三级预防:对已患糖尿病且病程较长以及出现了并发症的患者,合理的治疗方案可以延缓

并发症进程,减轻致残致死的风险。

原则上,专家建议40岁以上,尤其是有糖尿病家族史的人积极参与筛查。如果通过家庭血糖检测仪发现异常,应及时到医院进行糖耐量测试等来确诊是否患有糖尿病。

保持好习惯轻松管理血糖

坚持药物治疗是管理血糖最基本的措施,切不可随意停用降糖药或减少用药量,以防酮症酸中毒等急性并发症发生。

规律监测血糖,可以及时发现血糖波动,从而避免高、低血糖导致的急性并发症。口服药治疗患者,建议每周监测2~4次空腹或餐后2小时血糖。使用基础胰岛素者,建议监测晨起空腹血糖;预混胰岛素治疗者,建议监测晨起空腹和晚餐前血糖。

一般来说,空腹血糖控制在4.4~7.0 mmol/L,餐后血糖控制在<10 mmol/L;糖化血红蛋白<7.0%,有心脑血管并发症或高龄者可适当放宽控制范围。

育儿大百科

宝宝认生是胆子小吗?

■主持人许瑞英

出门遛娃碰到熟人,有的孩子会很大方地打招呼,有的孩子却总是害羞躲在我们身后,我家孩子就属于后者。分明在家语言表达一级棒,但碰到人就变“怂”包?于是不得不开始教育孩子“不能胆小”、“讲礼貌”、“遇见熟人要打招呼”。

其实,有时候还真不是孩子的问题。在宝宝正常情感发育过程中,认生是正常的,甚至还有一个专有名词叫陌生人焦虑。一般来说,“陌生人焦虑”在孩子8个月大时逐渐明显,因此有些心理学家也把它叫作“八月怕”。大部分孩子的认生期结束于1岁半到2岁左右,也会存在几乎不认生“自来熟”的孩子,但这一与生俱来的阶段,几乎每个宝宝都会经历,只不过程度各有不同。对于这一年龄段特点,家长无需责怪孩子“天生胆小”,或是“缺乏锻炼”。

当孩子进入“陌生人焦虑期”,家长若是用错方法,不仅不利于孩子平稳度过这一时期,还会影响孩子将来性格发展和社交交往。作为父母,不强迫孩子跟陌生人相处,孩

子出现认生表现后,最糟糕的做法莫过于家长以“锻炼孩子”的名义,故意让宝宝和陌生人打招呼。这样做,只会加深宝宝的焦虑,可以其他方式代替打招呼。父母也要避免一味“听话教育”,不给孩子贴负面标签。我们在描述孩子时,无论是否当着孩子的面(你和别人聊天,被孩子听到你说他不好,孩子会更难受),最低都得使用中性词汇,比如“我家宝宝比较谨慎,需要观察明确没有危险才会和其他人玩,这对保护自己非常好”。当然,最为重要的还是,父母要尽可能多地给予陪伴,让她感受到满满的爱。

宝宝社交能力的发展是有规律的,但个体差异也很明显,就像大人也会存在“社恐”和“社牛”之分,有些孩子就是外向奔放类型的,那就不认生。作为家长,应该照顾宝宝的感受,积极引导,才能更好地培养宝宝的社交能力。

总之,只要宝宝生长良好,发育正常,比如和家人互动良好,高兴时笑,不高兴时哭喊叫,有需求时请家人帮助,那不管认生都没问题。