

苹果可降血压,降脂肪含量,保护前列腺,预防肺癌。

“打呼噜”其实是种病

# 戒烟酒、减轻体重有助治疗鼾症

□ 苏洁 记者 李皖婷/文 倪路/图

您睡觉打呼噜吗?您知道高血压、冠心病、糖尿病等疾病的病因有可能是打呼噜引起的吗?生活中的打呼噜,医学上称为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAHS),是一种常见的睡眠呼吸调节障碍性疾病。发现打鼾了,怎么办?3月18日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第一人民医院呼吸内科副主任丁震与读者交流。



## 专家介绍

丁震,副主任医师,对呼吸系统感染性疾病、危重症的诊治经验丰富,对睡眠呼吸障碍的诊治有较为丰富的经验。

## “打呼噜”其实是种病

读者:高血压、冠心病、糖尿病等疾病的病因有可能是打呼噜引起的吗?

丁震:打呼噜,医学上称为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAHS),是一种常见的睡眠呼吸调节障碍性疾病。研究表明:高血压、冠心病、心肌梗塞、心律失常、糖尿病、脑血管病、妊娠胎儿畸形、肿瘤等发病与OSAHS有一定关系。睡眠呼吸暂停,易导致血氧饱和度下降,造成多器官损害。其中因OSAHS原因致病的,高血压患者中占30%~45%;糖尿病占23%,脑卒中占44%~70%,OSAHS患者100%患心率失常,同时OSAHS患者中肿瘤患病率高于正常人群。

## 白天易打瞌睡或患上睡眠呼吸暂停综合征

读者:阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有什么症状?

丁震:白天疲劳或易打瞌睡;严重打鼾且时而停止呼吸;早起头疼;不能集中精神,反应迟钝,记忆力衰退,早晨醒来嘴巴干燥,抽噎发作,夜尿等。

## 肥胖是形成睡眠呼吸暂停的最危险因素

读者:睡眠呼吸暂停有哪些危险因素?

丁震:男性、中年、肥胖是形成睡眠呼吸暂停的最危险因素。其他危险因素包括下颌和面部解剖结构异常。面部结构,特别中间部位,硬腭的形状、鼻腔阻塞、悬雍垂过大、扁桃腺肥大、巨舌等都会导致睡眠呼吸暂停。中心型肥胖腰臀比例过高是形成睡眠呼吸暂停的重要危险因素。这意味着苹果型身材的人比梨型身材的人更危险。

## 发现打鼾要及时就诊

读者:发现打鼾了,怎么办?

丁震:诊断阻塞性睡眠呼吸暂停综合征方法有三种:1.临床诊断:根据患者睡眠时打鼾伴呼吸暂停、白天嗜睡、身体肥胖、颈围粗及其他临床症状可作出临床初步诊断。2.病因诊断:对确诊的OSAHS常规进行耳鼻喉及口腔检查,了解有无局部解剖和发育异常、增生和肿瘤等。头颅、颈部X线照片、CT和MRI测定口咽横截面积,可作狭窄的定位判断。对部分患者可进行内分泌系统的测定。3.多导睡眠图:PSG监测是确诊OSAHS的金标准,并能确定其类型及病情轻重。PSG是在全夜6~7小时睡眠过程中,连续地、同步地描记脑电、肌电、眼动、口鼻气流、胸式呼吸、腹式呼吸、血氧饱和度、心电图等10余项指标,然后回访分析,以了解睡眠情况、呼吸情况及心脏变化。患者只需携带一只“腕表”,便可完成监测,可以在家中完成检查,结果更接近患者的真实状态。

## 戒烟酒、减轻体重等有助治疗鼾症

读者:如何治疗鼾症?

丁震:(1)减轻体重。肥胖是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的一个重要高危因素,故减轻体重可减少呼吸暂停的发生频率,甚至可基本消除呼吸暂停。(2)取侧卧位睡姿。多数患者取仰卧位时呼吸暂停加重,取侧卧位时呼吸暂停减轻。所以取侧卧位睡姿可提高夜间的睡眠质量。(3)戒烟酒。吸烟刺激咽部水肿狭窄,酒精抑制中枢神经系统,使肌肉松弛舌根后坠致上呼吸道狭窄,引起或加重打鼾,故睡前避免过量饮酒,有烟酒嗜好的患者应戒烟酒。(4)保持呼吸道通畅。平时注意预防和及时治疗鼻腔阻塞性疾病,有助于鼾症和睡眠呼吸暂停的改善。如果这些都不能缓解症状,则建议接受手术治疗。

问题一:我今年56岁,想镶牙,请问固定假牙和活动假牙,哪种更好?

合肥市第一人民医院口腔颌面科副主任医师陈晓阳:这需要到口腔科门诊就诊后,医生根据实际检查情况告知更合适的镶牙方案。不是所有人都适合做固定假牙。

问题二:孙子3岁半,前段时间感冒现已基本痊愈,但紧接着开始咳嗽,已有两天了,玩耍活动后咳得更厉害,是怎么回事?

合肥市第一人民医院儿科主治医师张永远:医生需要对患儿进行肺部听诊,来判断病情。肺炎、哮喘都可能会引起咳嗽,建议家长带患儿到医院就诊,进一步明确病因。

问题三:我今年75岁,20年来经常腰痛,反反复复,最近一段时间老是感觉右腿麻木酸胀,走个100米远,右腿就酸胀得很,得休息一会才能继续行走,请问这种情况是什么原因导致的?

合肥市滨湖医院脊柱骨科副主任医师储建军:引起这些症状的原因可能是

## 下期预告

## 如何早期发现乳腺癌?

下周五,专家告诉你

什么是产后抑郁症?产后抑郁症的主要表现有哪些?如何预防产后抑郁症?“两孩时代”到来,关于生育及产后保养方面的问题越来越受到大家的关注。3月25日(下周五)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,

将邀请合肥市第四人民医院焦虑抑郁专科副主任医师穆菁菁与读者电话交流。

穆菁菁,副主任医师,擅长焦虑抑郁障碍、各类心理疾病的诊断与治疗。

朱世玲 记者 李皖婷

## 漂亮野蘑菇,小心是杀手

□ 李多富 记者 李皖婷

春暖花开,路边似乎一夜之间出现了许多五彩缤纷的蘑菇,看起来让人食欲大增,不少市民都乐意采摘这些“天然食品”回家美餐一顿。然而合肥市疾控中心专家提醒,这些“看起来很美”的蘑菇可能会引起中毒,市民要谨慎采摘食用。

## 毒蘑菇中毒每年都发生

毒蘑菇中毒事件并不罕见。据统计,合肥2012年发生3起,8人中毒;2013年2起6人中毒,其中1人死亡;2014年1起,2人中毒。据了解,毒蘑菇在我国约有百余种,常见的可致人死亡的有十多种。

“毒蘑菇所含毒素非常复杂,中毒表现多样,可导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状和精神错乱、幻觉等精神症状以及肝、肾、心、脑等脏器损害。”疾控专家称,其中以脏器损害最为凶险,死亡率较高。

毒蘑菇中毒一般可分为速发型毒蘑菇中毒与迟发型毒蘑菇中毒。误食速发型毒蘑菇后发病较快,一般在半小时至6小时之内,产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等明显胃肠道症状,症状消失后,很快好转、痊愈,极少有死亡发生。

而迟发型毒蘑菇中毒后发病慢,一

般在误食10小时以上发病。常常是出现吐泻症状之后,似乎痊愈,即假愈,经过1~3天假愈期后,突然出现严重的肝、肾、脑等脏器损害的症状,如肝肿大、黄疸、广泛出血、尿少、无尿、烦躁不安、昏迷、抽搐、休克,甚至死亡。

## 是否有毒?可通过生长地带辨别

专家表示,辨别蘑菇是否有毒,首先要看生长地带。“可食用的无毒蘑菇多生长在清洁的草地或松树、栎树上,有毒蘑菇往往生长在阴暗、潮湿的肮脏地带。另外,可以看形状。毒蘑菇一般比较黏滑,菌柄上常有菌环。”该工作人员称,无毒蘑菇很少有菌环。

此外,大家还可以通过观察蘑菇的颜色来辨别。“毒蘑菇多呈金黄、粉红、白、黑、绿等亮丽的颜色,无毒蘑菇多为咖啡色、淡紫色或灰红色。”专家特别提醒,如果没有把握确定蘑菇是无毒的,千万不要食用。

