



为什么打鼾 不会吵醒自己?

省一院专家:深度睡眠时大脑无意识

身边有个睡觉打鼾的同伴是什么感觉?睡得比他早,会被吵醒,睡得比他晚,根本睡不着……只要他睡着,世界都清醒了。让人疑惑的是,大部分人不知道自己打鼾,鼾声再大也不会吵醒自己,这是为什么呢?云南省第一人民医院睡眠中心主治医师黄代金给出了解释。

为什么会打鼾?

人在呼吸的时候,气体经过狭窄的上呼吸道时,特别是鼻咽部和口咽部,气流变化产生的气道黏膜组织强烈振动,产生的声音称为鼾声。简而言之,人打鼾是呼吸不畅造成的。

此外,打鼾与睡觉的姿势和睡眠期相关。仰卧时会打鼾或出现短暂的呼吸暂停,侧身睡的时候就不会。还有的人做梦会打鼾或出现短暂的呼吸暂停,其他睡眠期不会。

为何不会吵醒自己?

一般来说,当人们进入深度睡眠后,大脑也在休息,处于无意识状态,所以听不见自己打鼾。在刚入睡或要醒来时,处于浅睡状态,可能会听见2至3声鼾声。

打鼾=睡得香?

许多人认为,打鼾是睡得香的表现。实际上,打鼾不是睡得香,而可能是种病。

有很多人的鼾声只在特定情况下才会出现,比如白天特别累、喝了大量酒、感冒鼻塞、睡觉姿势有问题等。这种鼾声一般节奏均匀,音调平稳,不会对身体造成伤害。如果鼾声不规则,甚至出现10秒以上的呼吸暂停,在医学上叫作“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”,应及时就医。

睡眠呼吸暂停综合征的危害

在心血管系统方面,长期发展可能引起高血压、心律失常、冠心病、心肌梗死等,严重者可能会在睡眠中猝死。

在呼吸系统方面,可能会导致肺动脉高压、呼吸衰竭。

在神经系统方面,可能会导致记忆力下降,引发脑出血、脑梗等脑血管疾病。

在泌尿生殖系统方面,可能导致无明显症状的蛋白尿、男性性功能障碍等。

还会引起红细胞、血红蛋白增高,焦虑、抑郁、不孕不育等。

停止“呼”相伤害吧

打鼾的人可先改变自己的生活方式,如:

正确姿势:侧卧可在一定程度上减少呼吸道堵塞。

运动减肥:如果是肥胖引起打鼾,要加强运动,减轻体重。

戒烟忌酒:无论打不打鼾,戒除烟酒都很有必要。

作息规律:不要熬夜,养成早睡早起的习惯。

如果打鼾,同时还伴有高血压、糖尿病、高尿酸血症、高脂血症、冠心病,或是白天嗜睡、晨起后口干咽干、夜间反复憋醒、易怒等情况,一定要及时就医,切勿讳疾忌医。本报记者 艾子文

不吃肉 可预防“三高”?

省中医医院医生:均衡饮食才是正确方式

越来越多的老年患者重视自身健康状况,他们认识到高血压、高血脂、高血糖对身体的危害,确实做到了“管住嘴”——不吃肉,并认为这样的生活方式很健康。云南省中医医院老年病中心一病区副主任医师王雅莉表示,长期热量摄入超标,是导致高血脂、糖尿病、高血压、冠心病等内分泌代谢及心血管疾病等慢性病发病的主要原因,而要控制热量,并不是不吃肉这么简单。

热量超标 脂肪越存越多

“事实上,预防心脑血管疾病不是不吃肉,而是不吃肥肉和内脏,避免脂肪摄入超标。”王雅莉说。

说到这个话题,不少人会想:为什么以前几乎顿顿吃猪油炒菜、猪油拌饭,但患心脑血管疾病的人不多;现在大家健康意识增强了,尽可能选用植物油炒菜,但患心脑血管疾病的人却持续增加。

王雅莉解释,过去食物种类较

单一,虽然常食用猪油,但摄入脂肪量并不高,且普遍有体力劳动,较多热量得以消耗。如今生活水平提高,食物种类五花八门,看起来是肉吃得少了,但其他高油高盐高糖食物,如蛋糕甜点、水果饮料、油炸食品、腌制食品却没少吃,加上没有运动来消耗热量,脂肪在体内越存越多,心脑血管疾病发病率就增加了。

均衡饮食 别把瓜豆当蔬菜

不吃肉总比吃肉摄入油脂少吧?王雅莉认为,靠不吃肉来控制油脂、预防“三高”不可取,真正的健康来自均衡饮食和健康的生活方式。“优质蛋白质和不饱和脂肪酸是对保护心脑血管有益的物质,尤其是老年人,应该适度补充优质蛋白,如鱼肉、鸡肉等脂肪含量低、易吸收的优质蛋白。”

王雅莉建议,想拥有健康的身体,食用的食物种类应多样化、合理化,低盐少油少糖,少吃咸菜和腌制

食品,增加全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入。“要提醒一下,有些老人虽然不吃米饭,认为减少碳水化合物摄入是控制血糖的有效做法,却把瓜、豆、土豆、红薯、山药、藕等当蔬菜吃,殊不知这些食物的淀粉含量同样很高,因此应适量食用。”王雅莉说,合理膳食的同时应该加强锻炼,保持能量摄入和消耗的平衡,避免超重带来健康风险。

本报记者 闵婕

同质、高效、普惠 我省房颤规范化 诊疗能力不断提升

为进一步推动国家房颤分级诊疗政策在云南落地,提升我省房颤规范化诊疗能力,2月19日“云南省房颤规范化管理中心、云南省房颤中心联盟工作会议”在昆举办。

省一院院长蒋立虹表示,云南省房颤规范化管理中心、云南省房颤中心联盟自2019年成立以来,省一院结合本省实际,搭建具有云南特色的分级诊疗网络,3年来共举办各类培训、巡讲50余场,累计线上、线下培训人次逾3万人次,为州县级输送骨干人才十余名,培养心律失常介入手术独立术者3名;组织专家团队义诊20场;共举办房颤日科普活动30余场,累计咨询、宣传、筛查人次突破5万人次。

省一院心内科主任医师范洁表示,通过建立云南省房颤规范化管理中心和云南省房颤中心联盟,建立高效、专业和同质化服务的房颤专病分级诊疗体系,与房颤规范化管理制度及切合实际的分级诊疗流程,有效降低心源性卒中的风险,减轻患者及社会的负担。

本报记者 艾子文

开学在即 孩子做眼健康 检查了吗?

新学期即将开始,越来越多的家长把眼健康检查列为孩子开学前的必做项目之一。

“定期的视力检查能及早发现屈光不正及弱视等儿童眼病,并能得到及时干预。”国内知名斜视与小儿眼科专家、昆明爱尔眼科医院院长许江涛表示,儿童青少年的眼球正处于发育状态,视力还没有稳定,且假期是孩子近视的高发期。孩子每天除了面对兴趣班、寒假作业,空闲时间多沉迷于电子设备,因此,在开学前进行一次眼健康检查尤为重要。

“如果孩子已经近视,可以通过科学手段尽早干预,控制孩子近视度数,防止孩子发展为高度近视;此外,儿童眼屈光专科检查还能了解孩子眼屈光发育状态,及时掌握孩子在视力和视功能发育过程中的情况。一旦发现问题,也便于及早采取相应措施,及时矫正屈光不正、治疗弱视、预防近视发生及控制近视度数增长。”许江涛说。

本报记者 张晓橙

省老龄健康产业发展协会 高标准高质量完成 年度工作任务

2月18日,云南省老龄健康产业发展协会第二届三次理事会暨会员大会在昆明召开。大会审议通过了协会第二届理事会的工作报告、财务报告和监事会工作报告,听取了各专业委员会工作报告。会议增补了第二届理事会理事、常务理事、副会长,通报表彰了协会2021年度优秀会员。

报告指出,2021年,在省老龄委、省民政厅、省卫健委的坚强领导下,在社会各界的关心支持和全体会员的共同努力下,协会坚持党建引领,强化服务功能,注重开拓创新,健全制度保证,高标准高质量完成协会年度工作任务。

理事会工作报告强调,2022年重点工作是注重抓好党建引领工作、创新发展理论研究工作、深入搞好调查研究工作、继续加强走访交流工作、积极做好联盟轮值工作、不断增强协会服务功能、扎实开展优秀会员评选、持续开展会员日活动。

本报记者 李松梅