

本报专访

# 高血压患者睡眠有讲究

本报记者 王璐 通讯员 周蓉荣

73岁的黄大爷不久前因夜间及凌晨血压高，降压药物治疗效果不理想，来到湖南省人民医院就诊。经过医生仔细询问和检查发现，黄大爷白天晚上都很容易入睡，呼噜连天。医生观察后确诊黄大爷是典型的小咽腔、短颌骨，考虑其有严重的睡眠呼吸暂停综合征，也就是平时说的“鼾症”，高血压病正与这“鼾症”有关。确诊病情后，黄大爷通过解除气道梗阻治疗，现在他的血压控制得不错。

湖南省人民医院心内科主任医师潘宏伟日前介绍，睡眠与高血压之间关系密切，高血压患者要高度重视睡眠问题。

潘宏伟介绍，成年人出现睡眠障碍的比例高达30%，表现为入睡困难、浅睡、易醒或早醒等，整夜睡眠时间少于5小时，常常伴有神经衰弱、焦虑、抑郁症等。任何睡眠质量或数量的恶化均可能与夜间血压的升高相关，长期血压控制稳定的患者如果出现血压难以控制，首先要考虑是否存在情绪的异常和睡眠障碍，此时不要盲目调整降压药物和增加药物，而应通过心理疏导，改善睡眠，必要时服用改善情绪的药物等方式让血压慢慢稳定。

此外，在高血压病中，有一种叫睡眠性高血压，患者常在睡眠时或睡醒后血压升高，多见于

合并有睡眠呼吸暂停的患者。治疗睡眠高血压的根本在于解除睡眠缺氧，改善缺氧对睡眠质量的影响。患者睡眠时应取右侧卧位，尽量避免或减少打呼噜、憋气，保持呼吸道通畅，以免呼吸暂停而致血压升高。同时还应注意睡前勿吸烟喝酒，不服安眠药。一旦发生睡眠性高血压，要及时到医院诊治。

“如果你患有高血压，那么一定要注意睡眠时长。”潘宏伟介绍，睡眠时长（大于9个小时）与睡眠时间为7-8个小时的人相比，高血压发病率反而升高。有研究显示，睡眠时长以7.5小时最佳。

高血压患者特别容易影响睡眠，潘宏伟给出了有助睡眠的5点建议。

一是缓慢起床。早晨醒来，

应先在床上仰卧，活动一下四肢和头颈部，伸一下懒腰，使肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当张力，以适应起床时的体位变化。然后慢慢坐起，稍活动几次上肢再下床，以防止血压发生大的波动。

二是睡前少玩。晚上下棋、打麻将或打扑克一般以1-2小时为宜，不可过于认真或激动。看电视也不宜时间过长，不选内容过于刺激的节目。

三是中午小睡。一般以半小时至1小时为宜。

四是晚餐宜少。晚餐应清淡，吃易消化的食物，进食量要少。还要注意不要因害怕夜间多尿而不敢饮水或喝粥，以免发生血液黏稠而导致血栓形成。

五是热水泡脚。养成睡前用热水泡脚的习惯，然后按摩双足心，促进血液循环。

## 出生未接种卡介苗 患上空洞型肺结核

本报讯（通讯员 粟青梅）13岁的小薇两个月前出现反复咳嗽、咳痰，开始以为是感冒了，服药后没有明显好转。半个月前，小薇出现咳痰、咳嗽加重、发烧，到长沙市第八医院检查，被确诊为空洞型肺结核。

该院儿科主任鲍非表示，预防结核的卡介苗一般在婴儿出生24小时后可以接种，最迟应该在1周岁前完成。接种后约85%的人会留下卡疤。在检查中，她留意到小薇双上臂没有接种卡介苗后留下的“疤痕”，初步判断小薇可能没有接种过结核疫苗，或者接种失败。

鲍非提醒，家长带小孩接种卡介苗后，要注意是否有卡疤形成。没有的话，应做结核菌素试验或斑点试验，必要时，需进行补种。

另外，咳嗽咳痰大于2周、咯血或痰中带血是肺结核的主要症状，其他表现可有胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、贫血、食欲减退及体重减轻。但多数病人早期可没有症状或症状轻微，不易引起重视，常被误认为“感冒”“咽炎”“气管炎”而耽误诊治。对于咳嗽大于3周的患者，须警惕肺结核病。

## 为农村老人免费体检



娄底市冷水江市2016年度农村六十岁以上老人免费健康体检于日前启动。10月10日，冷水江市中医医院义诊服务队来到冷水江市禾青镇社学里村，为当地老人进行免费内科常规检查、心电图、腹部B超、抽血监测血糖、血常规等。体检结束后，体检结果将录入村民个人健康档案。

通讯员 喻玲玲 摄影报道

## 伤手只贴创可贴 十天后发现肌腱断裂

本报讯（通讯员 常旭 刘纯）72岁的刘奶奶切南瓜时不慎切到左拇指，觉得伤口不大，就自己用创可贴处理了一下伤口，10天后，伤口表面已经愈合了，刘奶奶却发现自己的左拇指运动不便，不能做“竖起大拇指”的动作，刘奶奶于近日到长沙市中心医院就诊，才发现是左拇指的肌腱被切断了。

经检查，该院医生确诊刘

奶奶为“左拇长伸肌腱断裂”。由于受伤时间太久，已经错过了最佳的肌腱修补时间。为了尽最大可能帮助刘奶奶恢复左手拇指的功能，该院创伤、手外科为刘奶奶进行了“左食指固有伸肌腱转位重建拇长伸功能重建术”，把左手食指的肌腱截取一小段，然后重建到左拇指断裂的肌腱处。目前刘奶奶手指恢复情况良好。

■门诊新闻

## 咯血三小时 介入止血救命

本报讯（通讯员 颜丫丫 刘杰华）“你们真是救苦救难的观世音菩萨！”10月9日，怀化市靖州县新厂镇哨团村的杨大爷和儿子来到怀化市第二人民医院靖州医院重症监护室和介入室，感谢医生护士的救命之恩。

9月30日凌晨2点半，杨大爷因咯血3小时不止，由救护车加急送入靖州医院重症监护室。重症监护室主任姚绍富立即组织全院大会诊，诊断为肺动脉破裂大出血，并与患者家属积极沟通，决定对患者实施介入止血治疗。19点杨大爷被送至介入室行支气管动脉栓塞术，彻底止血。经重症监护室和呼吸内科的医护人员精心治疗，杨大爷于10月9日康复出院。

## 颅内长肿瘤 苏奶奶多次晕倒

本报讯（通讯员 杨文）由于不明原因的头痛、眩晕、恶心，衡阳市衡东县60岁的苏奶奶近半年来常常走路摔倒，近日她来到湖南省脑科医院就诊，磁共振检查确认颅内长了5个脑膜瘤，而其中有2个可危及生命。

该院神经外科大科主任黄红星介绍，这2个危及生命的肿瘤有鸭蛋大小，长在左右大脑半球两侧分管运动和感觉的重要功能区，可能造成躯体完全瘫痪甚至致命。正是这两个大瘤子造成了苏奶奶的一系列症状。随后，该院神经外科为她开展手术顺利摘除了这2个肿瘤。

术后，苏奶奶头痛、眩晕、恶心的症状立即缓解，左侧手脚肌力恢复，四肢活动自如，身体状况恢复良好。黄红星介绍，待苏奶奶的身体状况恢复到一定程度，将择期开展二期手术摘除另外3个肿瘤。

## 产妇小感冒 引发重症心肌炎

本报讯（通讯员 梁建民）26岁的产妇郑梦（化名）生小孩才50多天，不久前她不小心着凉后出现畏寒发热，考虑到小孩在吃奶，她仅自行服用板蓝根等中成药。几天后，她在自家晒太阳时，突然晕倒，并出现小便失禁情况，被家人送至医院急救。

经常德市石门县人民医院诊断，郑梦患上的是围生期心肌病伴重症心肌炎，需要植入临时起搏器，转ICU进一步监护治疗。经过积极处理和护理，郑梦情况逐渐好转，心率正常，康复出院。

该院心血管内科副主任医师谭传福介绍，妊娠期最后3个月至产后6个月属于围生期，这段时间孕产妇的抵抗力比较差，身体虚弱，疾病易趁虚而入。围生期心肌病是指既往无心血管系统疾病史的妊娠妇女陆续出现不明原因的急性心力衰竭、扩张型心肌病样改变等，发病时间局限在妊娠最后3个月或产后5个月内。此病临床上虽不常见，但可直接影响母婴生命安全。