

打鼾成“炸弹”每天夺命三千 一周超3次是身体求救信号

“全球每天约有3000人的死亡与打鼾有关，打鼾已成为威胁中老年人生命的定时炸弹。”3月21日，世界睡眠日，省第二人民医院睡眠专科主任医师唐丽提醒，如果打呼噜时，呼吸暂停的次数每小时超过5次，并且每次呼吸暂停的时间超过了10秒钟，那么打呼噜已经成为了一种病，“憋气大于10秒就会危及生命。”

有数据显示，睡眠问题使交通危险增2至4倍，成为生命的直接“杀手”。

■记者 洪雷 实习生 马力 通讯员 刘雨滋 徐珊

打鼾暂停当心猝死

十多年来，60多岁的章大爷总是晨起时头晕，去医院检查发现患有高血压病，尽管一直坚持服药，血压却一直控制不好。最近夜间突发两次心绞痛，那种濒死感的降临让他害怕不已。

因为自己有长期打呼噜的症状，章大爷近日来到湖南省第二人民医院睡眠专科就诊，医生检查发现，章大爷睡眠呼吸暂停的时间最长竟达102秒。而这消失的102秒，正是他所有症状的根本原因。

“八成打鼾者自己并不知道，呼吸睡眠暂停是一种病，得治。”唐丽提醒，如果发现夜间憋气、憋醒，白天嗜睡、精神不振等症状，就很可能是被这种病缠上了。

一项对460名猝死者的分析发现，睡眠呼吸暂停是引起夜间猝死的元凶之一。

调查统计，人群中20%—40%的人打鼾，1/4的打鼾者患有睡眠呼吸暂停综合征，随着年龄增长，睡眠呼吸暂停综合征的发病率也逐渐升高。目前，中国的发病率为3.4%，其中老年人口为22%—24%。忧心的是，患睡眠呼吸暂停综合征的儿童患者也开始变得常见。有医学专家表示，儿童如果出现睡眠呼吸暂停，会导致血氧不足，从而严重影响儿童正常的身体和智力的发育。

交通危险增2至4倍

中年司机万哥，长期睡眠打鼾、呼吸暂停、夜间憋醒等，并伴有晨起头晕、血压增高。由

于夜间睡眠质量差，白天他经常不分时间、场地的嗜睡，高速路上开车不足2小时就要睡觉，严重影响工作。经诊断，他患上了重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

湘雅二医院一项对驾驶员的模拟驾驶测试发现，患该病的驾驶员注意力、认知功能和操作性明显下降，发生车祸的几率是未患病者的2至4倍。美国疾病预防控制中心数据也显示，约20%的机动车事故是司机睡眠不足所致。

临床还发现，高血压和睡眠呼吸暂停综合征常常“形影不离”。湘雅二医院老年病科罗荣荃副教授介绍，70%的睡眠呼吸暂停综合征患者合并患有高血压，30%的高血压患者合并患有睡眠呼吸暂停综合征。

打鼾是身体在求救

研究发现，轻度的偶尔一两次打鼾无碍健康，不需要治疗；但一个星期内，3次以上打鼾，鼾声时高时低，即使关上房门也能听到时，就要警惕是否患上了睡眠呼吸暂停综合征。

得了这病怎么办？唐丽表示治疗的关键在于，防止患者夜间缺氧。“只需像佩戴眼镜一样，轻度的鼾症，在睡觉时戴上面罩和设备，就能让睡眠呼吸更舒畅。”

如果症状较重，则可去医院做睡眠呼吸监测，清楚了解自己的鼾声情况后，采用持续正压通气治疗，即可维持上气道通畅。此外，使用牙科装置，使下颌向前移，也对轻中度病人可能有效。

去年湖南新增2万多例涂阳肺结核患者

新型用药方案将为结核病患者“减负”

本报3月21日讯 3月24日是全球第18个“世界防治结核病日”。3月21日，湖南省胸科（结核病）医院向社会通报，2012年，全省共登记活动性肺结核患者58394例，其中新的涂阳患者25627例。长沙市2012年肺结核发病居甲乙类传染病第2位，死亡数居第2位。

通报显示，我省目前的结核病防治，正面临着流动人口

结核病、耐多药结核病和结核杆菌/艾滋病病毒双重感染防治的三重挑战。其中，最难治疗的耐多药结核病患者，治疗疗程是普通结核患者的4~6倍，为2~3年，一名耐多药结核病患者两年所消耗的抗结核药费用约需2万元，若加上各项检查、住院费用等，则更高。

湖南省胸科（结核病）医院院长张贻瑞告诉记者，目前该



春暖催人困，长沙的公园里、车厢里、街头，只要稍有平地，人们都能睡着。
记者 田超 实习记者 李健 唐俊 摄

温馨提示

怎样才能睡个好觉

1 不要太计较睡眠的量。睡眠量的要求因人而异，而且不同年龄的人也不一样，随着年龄的增长，睡眠会逐渐减少。

2 注意饮食习惯。晚餐吃得过饱或空腹睡觉，都会影响人的睡眠。临睡前吃点奶制品或喝一杯牛奶有助于睡眠。睡前忌饮大量含酒精的饮料，虽然能促使人入睡，但会影响睡眠质量。

3 放松自己。睡前应避免从事刺激性的工作和娱乐，也不要从事过分紧张的大脑活动。洗个澡、听听音乐最好。

4 创造一个良好的睡眠环境。卧室应用厚的窗帘或百叶窗来隔绝室外的光线，如果室外的噪音大，睡觉时要注意关上门窗。

5 睡觉前半个小时用温水泡脚。

长沙生殖医院获批开展试管婴儿 填补长沙市级医院空白

本报3月21日讯 湖南又添一家“试管婴儿”医院。日前，长沙市生殖医院已通过省卫生厅评审，获得了“常规体外受精——胚胎移植和卵细胞浆内单精子注射技术”许可，开始试运行，并已免费为6对不孕不育患者成功进行试管婴儿技术。

2012年12月，经湖南省卫生厅专家组论证评审，批准长沙市生殖医院开展常规体外受精——胚胎移植和卵细胞浆内单

精子注射技术。至此，该医院成为长沙市级医院首家获得正式准入资格的医疗机构。据介绍，该技术又称“试管婴儿”技术，人们把通过这一技术获得的孩子称为试管婴儿。

据悉，试管婴儿技术是目前治疗不孕不育的一种最有效的肯定的助孕技术，不仅可以解决不育夫妇无子女的痛苦，而且有利于优生优育。

■记者 徐焰 通讯员 邹蓬

无锡临产女警身亡引警示 妊高症孕妇孕期要当心

本报3月21日讯 最近有报道称无锡临产女警坚守岗位，独自去医院时大出血去世，引发社会关注。在我们身边，身怀六甲却仍在工作岗位上拼命的女性并不少，这类人群究竟应该怎么保护自己？湖南省妇幼保健院专家日前对此作出解答。

“无锡临产女警很有可能是妊娠期高血压疾病中严重并发症‘子痫’发作。”省妇幼保健院产一科主任张笃华认为，孕妇和家人，乃至工作单位忽视了妊娠高血压的严重性，使其错过了最佳的住院治疗时间，是导致这一悲剧发生的原因。

“妊娠20周之后，首次发现血压升高达140/90毫米汞柱，伴有

头痛、头昏、恶心、呕吐等消化道不适，即应当引起对‘妊高症’的重视。可是，现实中却往往被忽略。”

省妇幼保健院研究发现，近年来患妊娠高血压的孕妇数量呈上升趋势，发病率达10%左右，妊娠高血压所造成的孕产妇死亡约占妊娠相关死亡总数的10%至16%，是孕产妇死亡的第二大原因。

张笃华介绍，除警察外，医生、老师、记者等高压职业育龄女性都属妊娠高血压“风险”人群。此外，高龄怀孕也是导致妊娠高血压疾病的原因之一。

■记者 洪雷 实习生 马力 通讯员 黄欢 陈琳

省妇幼保健院专家提醒

- 1、最佳怀孕时间，在24岁至30岁间；
- 2、怀孕期间孕妇不要开车，上班近的最好走路去，要挤公交的早出门；
- 3、避开高强度脑力劳动，选择在状态好的时段把一天中比较重要的工作完成，余下的时间多

- 休息；
- 4、定期做产检，一旦发现“妊高症”，要果断避免高强度、高压力的工作，保持足够的休息；
- 5、合理膳食，适当运动，感觉心情不畅，多听听音乐，散散步。
- 6、妊娠晚期，绝不独自待在家，身边必须有人陪。

院在省内首家投入使用的“抗结核病药物测定系统”，可为临床医生提供更为直观和准确的依据，从而能根据个体差异为结核病患者量身定制最合理的用药方案。此外，我省对难治性（耐多药）结核病实施的大病救助，也将进一步减轻结核病患者治疗负担。

■记者 洪雷 徐焰 实习生 马力 通讯员 杨艳 谢丹