

一夜呼吸暂停 300 多次,打鼾引发脑梗

专家:打鼾危险与声音大小无关,关键看是否出现憋气

睡眠打鼾要不要重视?湖北武汉的姜先生长期存在打鼾问题。近日,他的鼾声越来越大,常常梦中被憋醒,白天嗜睡疲劳,难以专心工作。姜先生就医监测才发现,他一晚上呼吸暂停达 300 多次,且已引发脑梗。



1 鼾声如雷,梦中憋醒后手脚麻木

52 岁的姜先生身高 172 厘米,体重超过 90 公斤,长期存在睡眠打鼾问题,却一直没有重视。
从今年年初开始,姜先生的打鼾问题加重,鼾声越来越大,常常被憋醒,白天则嗜睡、疲劳。

近日,姜先生被憋醒后,突然感到右侧手脚麻木、乏力。感觉情况不妙的他来到武汉市中心医院杨春湖院区睡眠医学中心就诊。
在睡眠障碍专病诊室,耳鼻喉科医生详细询问病史后,为姜先生进行睡眠

监测。
结果显示,姜先生一晚上呼吸暂停 300 多次,呼吸暂停的最长时间超过 1 分钟,熟睡中最低血氧饱和度降到 56%,属于严重缺氧,确诊为重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

2 长期打鼾引发脑梗

结合姜先生其他症状,通过多项检查,医生发现他脑梗合并高血压,考虑与长期睡眠打鼾低氧血症有关。
耳鼻喉专家联合神经内科、心血管内科、临床营养科专家为他定制个性化综合治疗方案:前期先行脑梗和高血压的相关治疗,配合呼吸机治

疗改善夜间低通气状态,同时进行体重管理。
根据恢复情况,耳鼻喉科将对他择期进行鼻腔扩容手术和腭咽成型手术。
“人一生中有 1/3 的时间在睡眠中度过。”武汉市中心医院耳鼻喉科主任陈

伟介绍,正常人睡眠时呼吸均匀,氧气摄入量满足身体各部位需要。
有鼾症的人呼吸暂停反复发作,会令身体各重要部位长期缺氧,这是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、心律失常等多种疾病的诱发因素。

3 哪些人是危险的打鼾者

专家指出,打鼾危不危险与声音大小无关,关键在于是否出现憋气、呼吸突然暂停。
阻塞性睡眠呼吸暂停,俗称鼾症,有明确诊断标准,即每晚(7 小时睡眠)呼吸暂停及低通气反复发作 30 次以上,每次持续 10 秒以上,或低通气指数(即平均每小时睡眠中的呼吸暂停及

低通气次数)≥5。
轻度或中度阻塞性睡眠呼吸暂停,患者只要出现缺氧,心率会上升,就会苏醒、夜尿增加,这是身体的一种保护机制。
如果发展到重度,大脑一直处于缺氧状态,患者不易苏醒,憋气时间最长接近 2 分钟,甚至就可导致猝死。

若发现身边有人出现明显打鼾,并有几秒憋气的情况,要提醒及时就诊。
如果发现自己早上起来嘴干、咽干、小舌呈青紫色或喉咙有异物感等就要警惕。
总体来说,患阻塞性睡眠呼吸暂停,男性比女性更多见。

4 睡眠呼吸暂停综合征的危险因素

睡眠呼吸暂停综合征危险的因素通常包括鼻腔、咽腔、喉腔等,会引起身体出现不适的症状:
鼻腔 睡眠呼吸暂停综合征通常跟鼻息肉、鼻甲肥大、鼻中隔向一侧或两侧凸起有一定的关系。

咽腔 如果患者呼吸气管狭窄,在睡眠的时候可能就会导致呼吸出现暂停。
喉腔 如果喉腔部位出现炎症或者是腺样体肥大,就会引起喉腔狭窄,可能会引起睡眠呼吸暂停综合征。

除此之外,睡眠呼吸暂停综合征也可能跟肥胖、扁桃体肥大、舌体肥大等原因有关,需要配合医生采取针对性的治疗。

据长江日报

健康知识宣传 ⑤8

如何科学防治蟑螂

在我国,蟑螂大概有 10 多种,其中德国小蠊、美洲大蠊、黑胸大蠊等种类遍布全国。蟑螂身上携带多种致畸、致癌的物质,包括大肠杆菌、黄曲霉菌(Ⅰ类致癌物)、寄生虫卵等,对人类社会卫生安全具有较大威胁。

蟑螂藏身之所很隐蔽,家庭中蟑螂主要栖息于食物和水源充足的厨房与卫生间,也可侵入客厅、卧室的角角落落。蟑螂繁殖速度快,消化能力强,适应药物和环境的能力强。
如今,网上有很多灭蟑螂方法,如洋葱驱蟑螂、糖水瓶子捕蟑螂法、瓶罐驱蟑螂等,这些土办法很难彻底根除蟑螂。那么,我们如何科学地防治蟑螂呢?

清洁卫生 定期打扫卫生,定期清理厨房垃圾,及时处理食物残渣和废水,保持环境清洁、干燥通风。

堵塞缝隙 检查家中墙壁、地板、门框、窗台、水池和下水道等处的孔隙,用水泥、石灰等材料堵塞,防止蟑螂进入。对于家电、家具等可能存在缝隙的地方,也要进行仔细检查。

食品管理 存放食品应使用密封容器或包装,避免在开放状态下存放。尤其是夜晚,应将食品放入冰箱或橱柜中,避免成为蟑螂的食物来源。

使用药物 可以使用粘鼠板、食物引诱剂、杀蟑饵剂等。目前,我国的蟑螂防治药物生产技术成熟,杀蟑毒饵类产品包括饵剂、胶饵、饵粒、饵膏、饵粉等多种剂型。
杀蟑饵剂灭蟑效率高,对环境影响小,为蟑螂防治的主要手段。不同的杀蟑饵剂,杀虫机理不同,蟑螂的死亡速度也不一样。有的一两个小时就会有蟑螂死亡,有的则需要三五天才会出现,使用药物时要注意安全,避免误食或接触到药物。

预防滋生 对于水源和热源附近等蟑螂容易滋生的地方,要加强管理,例如定期清理水池和下水道,用手套和专业工具将下水道内的垃圾清理干净,以消除蟑螂栖息地。

传播健康知识 提升健康素养



权威·及时·便捷

健康

2023年9月23日 星期六
责任校对 石会娟

责任编辑 乔文英
技术编辑 马玉梅

7

健康热线· 3155679

献县交通运输局 献县公安交通警察大队 关于处理部分扣押电动三轮车的公告

献县交通运输局、献县公安交通警察大队在日常联合执法过程中依法扣押了部分涉嫌非法营运的电动三轮车、四轮车,车主一直没有到相关部门接受处理。

依据《交通运输行政执法程序规定》第一百二十九条 当事人下落不

明或者无法确定涉案物品所有人的,执法部门按照本规定第十八条第五项规定的公告送达方式告知领取。公告期满仍无人领取的,经执法部门负责人批准,将涉案物品上缴国库或者依法拍卖后将所得款项上缴国库。

根据《中华人民共和国道路交通安全法

》第一百一十二条规定:公安机关交通管理部门扣留机动车、非机动车,应当当场出具凭证,并告知当事人在规定期限内到公安机关交通管理部门接受处理。公安机关交通管理部门对扣留的车辆应当妥善保管,不得使用。逾期不来接受处理,并且经公告

三个月仍不来接受处理的,对扣留的车辆依法处理。

请车主在公告见报三个月内到相关部门接受处理,逾期一律依法依规对涉案的电动三轮车、四轮车进行处理。

特此公告

附:依法扣押的部分涉嫌非法营运电动三轮车、四轮车(89辆)名单(按顺序依次为车架号):

1、H3201404300	8、201821811(家友)	15、20205627(家友)	22、LWDS15051495(廊坊泰兴	27、SDB1EH-20161201032(奔扬)	34、1P4A5C00K1116519
2、JDFMS20160801873	9、TXDS15092410	16、201945385(家友)	电动车科技有限公司)	28、BT110-X7 2015093463	35、TX20190216316
3、TXDS18101276	10、2014010126(昌宇)	17、HY127Z-941(富士达)	23、201827801	29、LP4AD0042*1066875	36、202136479(家友)
4、LP4AF0D02K1059108	11、XL2018001360	18、131200(宝鸽)	24、TX20181221272(宝福龙	30、DB131489-2003	37、20214073
5、201938568(家友)	12、2021042428(恒胜)	19、LDF52H20XGA000471	TXDS10)	31、TXDS18070937	38、19120005
6、TXDS17071084	13、201946406(家友)	20、TXDS17060848	25、SDBJ/EH20161Z010E2	32、XL2015L200	39、201945279
7、202029995(家友)	14、TX2018122155	21、201828718(家友)	26、TX20181221136(宝福龙)	33、20171567.JYDK8	等共计 89 辆。

献县交通运输局
2023年9月15日

献县公安交通警察大队
2023年9月15日

司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于 2023 年 10 月 10 日 10 时至 2023 年 10 月 11 日 10 时止(延时除外),在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台进行公开拍卖,现公告如下:
标的物:沧州市新华区千童大道福阳小区 5#楼 4-503 室,建筑面积:81.15 平方米。起拍价:30.56 万元,保证金:2 万元,加价幅度:1000 元。竞买人须在人民法院诉讼资产网网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网网络司法拍卖平台参加竞拍,报名前需交纳保证金。

未尽事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。

联系电话:18603271030 沧州市新华区人民法院

公 示

沧州临港华隆化工有限公司投资建设的年产 10000 吨环保型聚氨酯油墨树脂项目由河北东岳建设集团股份有限公司承建,该项目已在(2020 年 8 月 2 日)双方解除合同,施工单位保证该项目没有拖欠农民工工资。相关单位及个人如对此有异议,请在公示之日起 10 日内持相关依据向沧州临港经济技术开发区规划建设局、人社局反映。

联系电话:
0317—7559396(沧州临港经济技术开发区规划建设局)
0317—7613041(沧州临港经济技术开发区人力资源和社会保障局)