

## 打呼噜

### 也致死?

## 心肌梗死

### 要小心!

打呼噜也能导致死亡?这不是危言耸听!专家表示,很多心脑血管疾病的病人,都可能因为肥胖、年纪过大而打呼噜导致缺氧死亡。尤其是对于心肌梗死的患者,如何才能避免死亡在睡觉时“静悄悄”地来临呢?

**打呼噜也是病 小心阻塞性睡眠呼吸暂停综合征**

很多人觉得打呼噜只是小问题,并不值得关注,其实很多人打呼噜是真的有病。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征简称 OSAS,是由于某些原因而致上呼吸道阻塞,睡眠时有呼吸暂停,伴有缺氧、鼾声、白天嗜睡等症状的一种较复杂的疾病,多发于肥胖、老年人。上呼吸道任何一个部位的阻塞性病变都可致 OSAS。

**心肌梗死患者 打呼噜致死不是危言耸听**

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是一种病因十分复杂而又尚未被完全阐明的病理状态,属睡眠中呼吸调节紊乱。这种病理状态不仅有睡眠打鼾和日间极度嗜睡,还由于低通气或呼吸暂停引起反复发作的低氧高碳酸血症。

机体缺氧的结果就是导致既往存在心脑血管疾病,尤其是缺血性心血管病的病人病情加重,对于存在心肌梗死的病人来说,组织缺氧突然加重甚至可诱发心肌梗死发作猝死。而这种死亡往往在睡梦中悄然而至,令人措手不及,因此,及时治疗打呼噜防止缺氧。

**治疗打呼噜 必要时该手术**

夜间入睡后,肌肉松弛,咽部周围增生肥大的软组织部分阻塞气道,引起气道局部狭窄。当气流经过这个狭窄部位时,产生涡流并引起振动,由此产生呼噜声。一般来说,气道阻塞加重,打呼噜声就会更大。治疗就需让咽腔组织“减肥”,必要时应该采取手术治疗。

(仝露)



# 量身体“四围”

## 知心脏好与坏

你是否会得心脏病?你的免疫力究竟有多强?糖尿病离你还有多远?

想了解自己的健康状况,不一定要经过繁琐的体检,用一把卷尺,量量身体四个部位的尺寸,就能初步判断你是否存在以上患病风险。别犹豫了,拿起尺子,开始测量自己的健康“四围”吧。

**颈围:男 <38 厘米  
女 <35 厘米**

穿衬衣时,你有没有感觉腰身合适但领子太紧?美国弗雷明汉心脏研究学会专家指出,一个人即使腰围符合标准,但如果脖子过粗,容易使血糖偏高,患心脏病的风险可能更高。

所以,测颈围可以帮你了解上半身脂肪的分布情况,而上半身脂肪与心脏病风险密切相关。这是因为,随着颈围的增加,体内高密度胆固醇(俗称“好”胆固醇)会不足,导致细胞内更多的胆固醇无法被转运到肝脏进行代谢。双下巴、脖子短粗等都可能是心脏不健康的信号。

男性小于 38 厘米、女性小于 35 厘米是颈围的最佳值。一般而言,颈围应与小腿肚围相等。颈围每增加 3 厘米,男性体内高密度胆固醇平均降低 0.12 毫摩尔/升,女性降低 0.15 毫摩尔/升。

测量时,被测者身体直立,眼睛平视,两臂自然下垂,保持正常呼吸,颈部放松,嘴巴可以稍微张开,以减少颈部肌肉紧张。测量者将皮尺水平置于颈后第七颈椎(低头时可摸到的颈后最突起处)上缘,前面于喉结下方(即颈部最细的部位)进行测量。

**腰围:男 <90 厘米  
女 <80 厘米**

心脏病风险不仅与胖瘦有关,还与脂肪长在什么地方有关。相对于全身肥胖的人来说,



腹型肥胖的人(俗称“苹果型”身材的人)更可能患心血管疾病。

堆积在腰部的脂肪,比大腿和臀部的脂肪危害更大。中国医学科学院阜外心血管病医院内分泌与心血管病诊治中心首席专家李光伟教授说,腰围粗反映出人体内脂肪超标,这种人很可能患上糖尿病、高血压、血脂异常、冠心病和中风等疾病,其中男性还容易患大肠癌。研究发现,腰围粗的人患心脏病的概率比其他人高约 40%,尤其是大腹便便的中年男性更易猝死,且突然死亡的风险随腰围的增加而增大。

按照亚洲人的标准,如果男性腰围超过 90 厘米,女性超过 85 厘米,就表示肥胖了。在这个值以下,得病机会少,相对安全;超过该值则相对危险,最好再测血糖以了解糖尿病风险。具体点

说,如果男性腰围超过 94 厘米,患糖尿病和心脏病的风险会增加;腰围超过 102 厘米,则被视为高风险。女性腰围 81 厘米是危险临界值,89 厘米是高风险临界值。

许多人认为,裤子能提到哪儿,腰围就从哪儿测。美国国立卫生研究院推荐了量腰围的最佳方法:被测量者两脚分开 30 厘米至 40 厘米,用卷尺围住腰部,然后向下移动,直到卷尺底部停在髋骨上。不要屏住呼吸,尺子紧贴而不压迫皮肤,测量腰围的长度。

**腰臀比:男 0.85~0.9  
女 0.75~0.8**

人们一直深信胖子较易患上心脏病,其实,脂肪的分布情况更重要。全身粗壮的人相对健

康一些,四肢纤细但拥有啤酒肚者最危险。

测量腰臀比的方法很简单:先测量臀围和腰围的尺寸,再用腰围数除以臀围数,会得到一个比值。女性比值在 0.85 以下,男性不超过 0.9,就在健康范围内。比值越小,说明越健康。这是评估一个人心脏病风险的最佳方法。一旦脂肪分布不合理,即使体重并不超标,也应被列入该减肥的行列。

美国运动医学学会推荐的评价方法是,对于 60 岁以上的老年人来说,男性的腰臀比大于或等于 1.03,女性的腰臀比大于或等于 0.9,患高血压、冠心病、中风等心脑血管疾病及高脂血症、糖尿病的危险性会大大增加。

**头围比 60%是最佳**

与普通人的相比,脑袋长得小的人,老年时容易患痴呆。德国一项研究发现,低于平均大脑圆周(男性为 58 厘米,女性为 55 厘米),会大大增加患阿尔茨海默病的概率。原因是如果头更大,那么大脑含有的神经元会更多,可以更好地对抗衰老。

拥有一颗黄金比例的头,还能带给你良好的免疫力和好人缘。美国心血管专家埃克尔特博士研究发现,在临床上,头围比 60%为最佳。具有这样标准头颅的人不但容貌俊美,对呼吸道、下颌及牙齿方面的疾病也有很好的免疫力。不仅如此,他的人缘也通常会很好,就连小孩也愿意和他亲近。

测量时,第一步量下巴与颅顶间的距离(长度);第二步测量两耳间的距离(宽度),用宽度除以长度得出比值,换算成百分比后用 100%减去这个值。举个例子,如果脸长 23 厘米,宽 14 厘米,那么  $14 \div 23 = 0.61$ ,也就是 61%, $100\% - 61\% = 39\%$ 。得到的结果越接近 60%越好。

(39 健康网)

# 不得不说的心脑血管疾病认识误区

目前,我国心脑血管疾病患者已经超过 2.7 亿人,每年死于心脑血管疾病的患者多达 3000 万人。今冬,南方降雪频繁,北方降水少,气候干燥寒冷,使血管收缩和痉挛频率增加,心脑血管疾病又进入了高发期。近期,北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲针对心脑血管疾病的高发态势,详细讲解了心脑血管疾病的防治,并提出以下几个人们对于心脑血管疾病常见的认识误区。

### 认识误区一: 心脑血管疾病分开治

心脑血管疾病是心血管、脑血管疾病的统称,心血管疾病包括冠心病、心肌缺血,心肌梗死等,脑血管疾病包括中风,中风又分

为缺血性中风和出血性中风。针对很多患者单一治疗心血管或脑血管疾病的情况,孙主任提出,心脏和脑血管相通,心脑血管疾病同属血管性疾病,治疗要同时关注心脑血管的健康,积极预防动脉硬化发生。

### 认识误区二: 心脑血管疾病症状相同

心脑血管相通,但心脑血管发病时的症状并不相同,急性脑血管疾病会存在一定程度的偏瘫,心血管疾病则以疼痛为主,此外,急性脑血管疾病会导致昏迷,而心肌梗死的病人则不会,是以疼痛、烦躁、窒息感、呼吸困难为主要症状。但心脑血管疾病的预防,都是以防止血栓形成,预防动脉硬化,延缓血管和组织的衰老为主。孙主任

提到,含有维生素 B<sub>6</sub>、维生素 E 等成分的药物,比如五福心脑血管清,可以改善高半胱氨酸血症,在抗氧化、防治动脉硬化和心脑血管疾病方面有一定的作用。

### 认识误区三: 心脑血管疾病急救方法类似

在心脑血管疾病急性发作时,要使病人保持安静状态,心血管疾病还要口服硝酸甘油,并及时拨打 120 或 999。老年人日常要注意血压等关键指数,配合用药,日常出现胸闷、气短、头晕等症状时,可以使用含有冰片成分的药物。这类药物具有芳香开窍作用,对治疗动脉硬化症、脑萎缩和缓解上述症状有明显的作。

(乐乐)