

今日关注

3月21日是世界睡眠日——

# 您的睡眠够8小时了吗?

□见习记者 马文双 通讯员 王俊 王小燕

压力大、作息无规律、疾病……常常让很多中老年人睡不着，睡不香，睡不饱，美美地睡上一觉似乎成了一种奢求。特别是中年人，作为社会的中坚力量，长期睡眠障碍让他们无法以最佳状态投入工作与生活。究竟是什么在困扰他们?

专家表示，睡眠呼吸暂停综合征、睡眠不足是中老年人面临的主要睡眠问题。

## 当心睡眠呼吸暂停综合征

“打鼾也是病?睡眠呼吸暂停综合征是啥病?咋会得这病?”涧西区王先生听完医生的诊断后不免有些纳闷。近半年，王先生晚上睡觉时总是睡不熟，经常感到胸闷、心慌，有时打鼾还会被憋醒，每当出现不舒服时，他就会不停地翻动，常常是睡着了，天也亮了。

“晚上睡眠质量无法保证，白天总是犯困、头痛，弄得我很疲惫，整个人的状态特别差。”王先生叹道。

睡眠呼吸暂停综合征是怎么回事?打鼾作为一种常见现象，究竟是不是病?是不是所有打鼾症状都属于睡眠呼吸暂停综合征?看看专家怎么说。

据河南科技大学第一附属医院呼吸内科副主任医师张英民介绍，睡眠呼吸暂停综合征是指人体在睡眠状态下出现呼吸暂停，特别是一些人在打鼾的同时伴有呼吸暂停现象，中老年人患者居多。其症状一般表现为打鼾、憋气、晨起头痛、头晕、白天嗜睡，如果长时间得不到有效治疗，不仅会使人体免疫力下降，还可能引发高血压、冠心病、心律失常等心脑血管疾病，影响工作和生活。

“呼吸道狭窄、扁桃体肥大、舌根肥厚、软腭松弛等是引起睡眠呼吸暂停综合征的重要原因，老年人打鼾一般是咽喉部软组织松弛等原因导致的。”市第三人民医院健康睡眠促进中心副主任牛洪霞说，“如果鼾声均匀，没有间歇，多为单纯鼾症，除干扰他人外，一般对健康危害不大。如果鼾声不均匀，忽高忽低，断断续续，且一夜7小时睡眠中呼吸暂停超过



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

30次，并伴有白天嗜睡、头昏头痛等症状，就有可能是睡眠呼吸暂停综合征。”

大部分患者常会把打鼾认为是睡得香的表现，对睡眠呼吸暂停综合征不够重视，往往会忽视治疗，延误病情。为了避免因睡眠呼吸暂停综合征而造成的心脑血管疾病，患者在出现上述症状时应及时到医院进行睡眠呼吸监测，以便确诊病情，及时治疗。

除手术治疗外，患者还应注意控制体重，远离烟酒，睡眠姿势采取侧卧位。

## 多睡一小时，健康多一点

“有时候白天忙了一天，晚上就想放松一下，往往是玩儿起来就停不下来，睡眠时间也就不能保证了。”我市某单位职工李先生说。与李先生不同，对于从事工程设计工作的程先生来说，加班、熬夜是常有的事儿。“时间长了，经常会感觉身体有些吃不消。”程先生说。

“无论多忙，还是应尽量提高白天工

作效率，减少熬夜时间，养成良好的睡眠习惯，争取睡够8小时。”河南科技大学第一附属医院神经内科主任黄丽娜说，“每天少睡一小时，时间久了，也会对身体产生危害，可能引发心脑血管病、内分泌紊乱、胃肠功能紊乱等。”

此外，由于很多中老年人患有高血压，这些患者如果长期睡眠不充足，更容易引发心脑血管意外。

每天多睡一小时，保证充足睡眠，会让你精力充沛，心情舒畅。

每天多睡一小时，可以让你的血压、血糖减少波动，降低心脑血管病发病率。

每天多睡一小时，可以让你远离内分泌紊乱、胃肠功能紊乱。

黄丽娜提醒，很多老年人随着年龄增长，睡眠时间也会缩短，对于80岁左右的老年人来说，5~6小时的睡眠可能就足够了。所以，老年人睡眠时间减少，不要有心理负担。而对于因其他疾病引起的起夜次数多，导致睡眠障碍的患者还应调养身体，减少起夜次数，不要滥用药物。

寻医问药

## 治疝气 无需手术

疝气如不及时治疗，严重时甚至会并发肠坏死，危及生命。而疝气手术有麻醉和损伤精索动脉风险，复发率高。

兰州医科大学研制成特效疝气药【济生橘核丸】(国药准字 Z62021304)，一举打破了手术麻醉风险及保健品治疝气给患者带来的痛苦与不便，服用后，药物以离子状态分布于病变部位，能迅速使疝气内容物自然回缩，恢复到腹腔内原有正常部位；辅以增效化淤消痞贴和特制秘方疝气带的“三联疗法”达到标本兼治的功效。被医学专家称为“不流血的手术刀”!

上市七年，数万治愈患者验证：5~10天疝包变软缩小，1~3个疗程疝包治愈。我市七里河开心人大药房专销，可咨询 65532553。

## 神奇苗药 治好了我的皮肤病!

39岁的王先生患顽癣15年了，已到静止期，患处呈斑块状，钱币大小，伴白色鳞屑，以往曾用脱敏、激素药品，副作用大效果不满意。使用“百癣康”喷剂，一周后止痒止屑，皮疹消退，两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次，两周后隔日一次，三周后五天一次，没有耐药性，维持得十分满意。他激动地说：感谢贵州黔东南苗药这么好的产品，还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着渗透力，瞬间止痒不含激素，疗程短见效快，不忌口，轻者5~10天，重者2~4周，病变皮肤即可恢复如初，避免口服药对身体的损伤。适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病，金谷园路百草大药房有售。

详询：61666371

健康前沿

## 痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮的传统治疗方法诸多弊端：口服药，由于肛门的特殊位置，药效很难作用到患处，栓剂易加重便秘或流出；膏剂易被蹭掉；手术更是天下第一疼，易复发。

孝铭肛宝(专利 ZL022811435)采用百年痔瘡秘方，中药为原料，最新的“抑菌贴”剂型为患处直接给药，药物直接吸收，活血化淤，清热解毒，润肠通便，祛腐生肌，药物24小时不间断发挥作用，直接迅速使淤堵的静脉化疏通达到治愈。使用20分钟，疼痛消失，药物成分渗透内外痔；1天消除内外痔发炎脓肿，排便畅通省力；使用6天：痔瘡消失，出血伤口治愈；一个疗程：干净消灭痔瘡，肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病，每日2贴，使用方便，我市金谷园路百草大药房已引入多年。详询：61831277

## “膝关节病” 贴一个好一个

新安县的李大爷60多岁，常年行动不便，走路时双膝关节疼痛难忍，50米远的路他都要走上半个多钟头，腿还不能打弯。严重时肿胀、关节僵硬，就连上厕所解大便都没法蹲下去。医院检查诊断为“慢性滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”，20多年了一直没有治好，现在用“滑膜舒康”一疗程，腿脚灵便了，膝关节也能伸能弯不肿不胀了。李大爷逢人便说：是滑膜舒康救了我的腿，天底下再没有比这更好的药了!

“滑膜舒康贴”膝关节病专用，将高科技与特效药配方融为一体，攻克了由于软骨是无血管组织、口服药物无法进入病灶的医学难题，一改传统疗法活血化淤、消肿止痛陈规，从疾病源头入手解决问题，效果才出奇得好。患者只需把此药贴敷患处，疼痛当晚就能缓解，数日炎症消除，不肿不疼，关节活动有力，一个月左右上楼梯、逛公园、做家务，像正常人一样生活……即使是长期依靠拐杖或轮椅行走的患者按疗程使用也会有奇迹发生，不怕病重，越重效果越明显，七里河开心人大药房专销。

详询：400-077-6188

身边提示

节气已经过了“惊蛰”，天气一天天地暖和起来，一些老年人认为，严寒的冬季已过去，在保健上就不用太注意了。专家说，这种看法是错误的，春季是一些疾病的多发期，老年人春季需要多加注意，这样才能预防疾病，保持健康体魄。

专家说，在春天，老年人要注意饮食调理，宜多吃富有营养而又容易消化的清淡食物，不吃或尽量少吃生冷食物，以免

# 老年人春季不要忽略保健

刺激肠胃引发疾病。胃寒的老年人早、晚喝点姜糖水，既可以御寒又可以起到防治感冒的作用。

专家提醒，春季是呼吸道传染病的多发季节，老年人免疫力差，所以容易感染。在疾病流行期间，老年人不要频繁出入人多的公共场所。为增强抵抗力，老人可以每天用淡盐水漱口，或吃几瓣生蒜，或采取在室内熏醋的办法。春天是老年人走出

家门参加健身活动的大好时光，常到户外活动，可以呼吸到新鲜空气，增强心肺功能，阳光还可以杀死细菌，增强机体的免疫力，所以春季老年人要走出去，多进行室外活动。另外，专家提醒老年人外出时一定要穿着适当，春天天气多变，忽寒忽暖，老年人不要过早地脱掉厚衣服，而应适当地“捂”一段时间，以便身体各个部位能适应。(春保)

## 别滥用润喉片

很多人咽喉稍有不适，就自行含服润喉片，其实这种做法是不妥当的。专家建议，在含服润喉片前应仔细阅读说明书，了解其适应症、注意事项及禁忌症。常用的润喉片有以下几种。

**西瓜霜含片**：含西瓜霜、冰片等孕妇慎服的成分，不适合孕妇、有流产史及孕早期者使用。类似的药物还有复方草珊瑚含片、金嗓子喉宝含片等。

**华素片**：含有碘剂，碘分子具有杀菌

抗感染的作用，可以杀灭口腔、咽喉部位的致病微生物。但是碘对口腔黏膜具有刺激性，不宜长期含服。有些对碘过敏的人含服后会发生过敏反应，出现呼吸急促、面色苍白、口唇发紫、皮肤丘疹、全身湿冷等症；哺乳期女性含服含碘的润喉片，碘可经乳汁影响婴儿生长发育；甲状腺疾病患者也要慎用含碘的润喉片。

**薄荷含片**：具有收缩口腔黏膜血管、减轻炎症水肿和疼痛的作用。但经常含

**今日门诊**  
洛阳脑病医院 特约  
电话：15838833838

服会使黏膜因血管收缩而干燥破损，出现溃疡。

**六神丸**：含麝香等成分，能引起子宫收缩，故孕妇禁用；心脏病病人忌用六神丸，因为六神丸含有蟾酥，具有强心作用，会引起心律失常。

(刘建材)