

出现鼾声如雷、呼吸暂停甚至憋醒，晨起乏力、头昏脑涨、白天嗜睡等情况要当心！做个睡眠监测吧，查查您的缺氧状况，避免睡眠呼吸暂停综合征在不知不觉中“夺走”您的健康……

免费睡眠监测 快来报名吧

受访专家：董子明（市第二人民医院口腔科原主任、美年口腔首席专家）

打鼾，对市民来说，是习以为常的事。但熟睡后鼾声如雷，多伴着憋气，妨碍正常呼吸时的气体交换，临床上称为睡眠呼吸暂停综合征，俗称打鼾。

严重的鼾症患者会出现睡眠期间不同程度的憋气现象，有的持续几秒，有的几十秒，此类患者常有呼吸粗重、憋醒、晨起乏力、头昏脑涨、白天嗜睡等情况。如果睡觉时憋气频繁发生或饮酒后出现憋气时间过长，会出现不同程度的大脑缺氧，从而诱发或加重心脑血管疾病，严重者可以造成猝死。

董子明表示，鼾症虽然看似小事，但身体长期缺氧，不仅降低生活质量，甚至危及生命，它的危害不容小觑。及时监测鼾症患者的缺氧状况，提早干预治疗，不仅可以回归健康安眠，还能降低因身体缺氧带来的危害。

“鼾声如雷，越睡越累”，经激光治疗后，睡觉终于轻松了

48岁的聂先生家住新华区，他打呼噜几十年了，妻子总是担

心：“他的呼噜声多年了，我常为他的憋气担心，总怕哪一次缓不过劲儿来，为这我也常常睡不好觉，买了呼吸机他难受受不，听说美年口腔可以系统监测治疗，我们也来看看。”

聂先生的第一次睡眠监测结果氧减指数仅为57.5次/小时（正常<0次/小时）；血氧饱和度58%（正常>90%）。

看着检查结果，聂先生还不以为然，直到医生告诉他，他的舌根、鼻咽、软腭肥大，呼吸道的关键部位已经阻塞，监测数据才那么“难看”。

聂先生这才恍然大悟：难怪越睡越累、整天昏昏沉沉。在医护人员的帮助下，聂先生做了激光照射治疗，并在治疗后进行了第二次睡眠监测。

2月18日，笔者在美年口腔见到了第二次来治疗的聂先生，他信心满满地拿着自己治疗前后的数据比较，说：“第一次激光照射治疗后症状减轻了，监测数据的氧减指数和血氧饱和度也有明显改善，相信巩固两次会更轻松。”

打呼噜是病，要定期监测，了解缺氧状况

打呼噜真的是病吗？董子明表示，轻度鼾声对人体健康影响不大，引起医学界关注的鼾症是睡眠中伴有呼吸暂停的鼾症。它可导致不同程度的缺氧，时间久了，会引起人体内激素分泌功能紊乱，从而造成多系统、组织器官的损害；引起大脑、血液严重缺氧，形成低氧血症，可引起高血压、冠心病、脑梗、心律失常、心肌梗死、心绞痛、中风、性功能障碍等，严重者致夜间猝死。儿童鼾症则会影响到智力发育。

如果打呼噜比较严重，有必要及早进行睡眠监测，了解自身的缺氧状况，适时给予治疗。有高血压、心脑血管疾病或呼吸系统疾病等基础疾病的患者尤其要注意早诊早治，避免诱发或加重自身疾病。

征集（首期）100名鼾症市民免费监测，还您一夜安眠

美年大健康作为专业的体

检机构和个人健康数据中心，根据国家慢性病防治的中长期规划部署，逐步开展对各类慢性病的检测和数据分析。

慢性病诱发因素之一的鼾症成为监测预防干预很重要的一部分。为此美年大健康携手美年口腔、橙意家人共同助力鹰城市民的健康睡眠，通过科学监测、舒适化诊疗让重度鼾症患者回归一夜安眠。现征集100名鼾症市民，免费进行睡眠监测筛查，美年口腔根据检测结果给出适用的解决方案，早期干预早期治疗。

鼾症治疗目前有：口腔矫治器、呼吸机、手术、钬激光照射等方式。钬激光照射治疗不同于传统鼾症治疗，钬激光无需麻醉，通过非接触式激光照射的方式对呼吸道狭窄及阻塞部位进行分区照射，从而实现软腭、舌根等肥大组织的缩小，以实现无创、无痛、舒适化的鼾症治疗。

预约报名地址：市区建设路西段生态园对面建宏大美年口腔。

（李莹）

建井三处 职工医院眼科 征集弱视患儿 免费治疗

本报讯 2月21日上午，记者前去市区曙光街与荟文街交叉口东侧的建井三处职工医院眼科时，市民李女士正在为孩子咨询弱视事宜。据了解，该科于去年5月开展弱视治疗，后经随访发现绝大多数患者治疗效果良好，见效速度快。

据该科负责人宋毅果介绍，有一个8岁的弱视女孩治疗期间非常配合，前来治疗时，裸眼视力右眼0.5、左眼0.8，矫正视力右眼0.6、左眼1.0。训练半月后，裸眼视力右眼1.5、左眼1.0。又继续弱视维持治疗4个月，眼部视光检查令人满意，目前视力及屈光稳定，开始转入近视防控阶段。“若孩子很配合，一周便能看到效果。”宋毅果说，引起弱视的原因很多，若不及时治疗，等年龄大了再治疗，愈后效果就会很差。

宋毅果1997年本科毕业于第四军医大学，2010年硕士研究生毕业，其间在第四军医大学附属西京医院眼科工作。建井三处职工医院眼科致力于弱视治疗、近视防控、验光配镜、角膜塑形镜等。为让更多弱视患者早日恢复健康，即日起，该科面向全市征集12岁以下弱视患儿15名，前5名免费治疗，另外10名可享受优惠治疗，有需要的市民赶紧报名吧。★

（牛瑛瑛）

援疆期间患病 他想起老家鹰城

本报讯 近日，我市某单位援疆干部代先生（化名）不远千里从受援地赶回平顶山，接受膝关节病治疗。之前他曾在当地医院治疗过一段时间，没有明显进展。听好友说平顶山市第二人民医院（以下简称市二院）在治疗膝关节病方面技术不错后，他立刻决定回来就诊。

据了解，由于工作强度大，加上新疆冬季寒冷气温低，又缺乏防病治病意识，今年45岁的代先生在援疆期间患上了严重的“膝关节滑膜炎”，长期膝关节肿胀、疼痛、活动困难，经常难以入睡，严重影响了正常的工作和生活。

来到市二院后，经过检查，代先生被确诊为“单侧膝关节滑膜炎”。“如果把关节腔比作一个房间的话，那滑膜就相当于房间里的壁纸。因此，滑膜也就是附着在关节腔内壁的一种软组织，它主要的职责就是负责分泌滑液，也就是给关节分泌润滑剂同时保护关节软骨。”市二院疼痛科主任、市医学会疼痛专业委员会主任委员程振伦介绍，所谓滑膜炎，就是人体的滑膜组织发生了炎症。

程振伦介绍，滑膜炎的主要症状表现是关节部位充血肿胀、疼痛、关节积液，出现关节功能障碍，有的患者会出现下蹲困难，严重者还会出现肌萎缩现象。另外滑膜炎疾病在劳累后或者着凉后病痛会加重。

针对代先生的情况，程振伦会同本科室医生张均超和李霄兵经过缜密分析，为其制定了个性化的治疗方案——局部神经阻滞和关节腔内三氧水冲洗，有效消除关节部位的炎症刺激。经过数日治疗，代先生左侧下肢活动障碍等病症明显好转，走起路来也比较正常。据了解，目前代先生已重返新疆受援岗位，继续为祖国的边疆事业贡献力量。★

（李莹）



少儿马术 海南渐兴

昨天，小朋友在海口市滨江路的一家马术俱乐部学习马术。

随着人们生活水平的不断提高，少儿马术运动近年来在海南悄然兴起。不少孩子在家长的支持下开始学习马术，强身健体，锻炼勇气。

新华社记者郭程 摄

研究发现：

吃坚果降低糖尿病患者心血管疾病风险

新华社华盛顿2月23日电（记者周舟）美国心脏病协会《循环研究》杂志近日刊登的一项新研究发现，多吃坚果，尤其是核桃、杏仁、开心果等木本坚果，可能有助降低2型糖尿病患者罹患心血管疾病的风险。

2型糖尿病患者常会出现心脏病和中风等心血管疾病并发症，而坚果中含有大量不饱和脂肪酸、纤维、维生素E、叶酸和一些矿物质。然而，食用坚果与降低2型糖尿病患者心血管疾病

风险之间的关联，此前所知甚少。

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院等机构的研究人员利用饮食调查问卷，收集了16万多名受试对象确诊2型糖尿病前后摄入花生和木本坚果的情况。跟踪调查显示，这些受试对象中出现3336例心血管疾病病例，其中1663例死于心血管疾病。

研究人员分析后发现，与每月只吃不到一份28克坚果的2

型糖尿病患者相比，每周食用5份共140克坚果及以上的2型糖尿病患者，其心血管疾病总发病率降低17%。冠心病患病风险降低20%，死于心血管疾病的风险降低34%。此外，与确诊糖尿病后未改变坚果摄入习惯的患者相比，那些增加坚果摄入量者罹患心血管疾病的风险降低11%，冠心病患病风险降低15%，死于心血管疾病的风险降低25%。

研究人员还发现，多吃坚果

与降低2型糖尿病患者心血管疾病风险之间的相关性，与性别、体重或吸烟等因素无关。

研究人员说，坚果有益于心脏的生物机制尚不清楚，也许是由于坚果可以改善血糖控制、血压和脂肪代谢等。研究还指出，虽然食用各类坚果都能给心脏带来益处，但与属于豆科植物、果实长在地下花生相比，核桃、杏仁、开心果、榛子和松子等木本坚果与降低心血管疾病风险的相关性更大。