

核心提示

虽说睡眠是一剂天然“良药”，但如果睡错了方式，它却可能在无声无息间伤害你的心脏。据不完全统计，夜晚是一天当中发病率最高的时刻，心脑血管病尤其多见。近日，记者走访多位专家，教你和心脏都能一夜好眠。

# 别让睡眠偷袭你的心

## 【午夜】猝死最多发

据统计，美国每年有 5.8 万人因“睡眠中风”而到医院就诊。国内数据也显示，急性心肌梗死在晚 7 时至次日凌晨 2 时发病者，占全天发病总人数的 40%，脑血栓形成也常于睡眠中发病，猝死者竟高达 70%~80%。

夜间睡眠时，心脑血管患者可能出现以下几种危险：有的病人半夜或清晨起床时，突然发现半身不遂、肢体麻木、嘴歪眼斜等，这是因为机体内各器官的代谢活动变慢，血液需要量减少，心率变慢，使体内的血液循环减慢，再加上有动脉粥样硬化的基础，容易形成血栓，从而发生脑血栓或心肌梗死等；平卧入睡前，回心血量会增加，从而加重心脏负担，心肌耗氧量增加，可诱发心绞痛发作；对于心功能不全的患者，可引发急性肺水肿，多于夜间熟睡中因突发喘憋而惊醒坐起，经常睡不安稳。

夏季由于天气闷热，人体水分通过汗液大量蒸发，血液黏稠度升高，加上昼长夜短，中老年人睡眠质量欠佳，容易引起血压波动，这些都会诱发心脑血管疾病突发。

## 【睡前】杜绝 4 个习惯

如果你睡前有以下几个习惯，那心脏可能就会提出“抗议”了。

**晚餐过饱。**中老年人晚餐吃得过饱或过于油腻，饭后会使血脂猛然增高，加重胃肠道负担，从而加重心脏负担，可诱发急性胰腺炎、心绞痛、心肌梗死和脑卒中等。

**熬夜吸烟。**人在熬夜时，肾上腺素分泌明显增加，此时吸烟会迅速产生有害物质，危害心血管，使血压升高、心率增快。再加上熬夜者常久坐少动，体内血液循环处于缓滞状态，吸烟会增加血液黏稠度。

**情绪波动。**睡前的娱乐活动要有节制，控制好情绪也很重要，在晚上尽量不要提不愉快的事，更不要与人争吵，大喜大悲都容易造成交感神经兴奋，血液中的儿茶酚胺物质增加，会引起血压升高，冠状动脉痉挛，致使心肌缺血，诱发心绞痛或心肌梗死等。

**滴水不沾。**很多人因害怕夜间起夜而

不敢喝水。其实，当人熟睡时，由于体内水分丢失，造成血液中的水分减少，血液黏稠度会变高。晚饭时可以喝些清淡的蔬菜汤，临睡前少喝一点水，可以减少血液黏稠度，从而降低脑血栓风险。

## 【睡姿】垫高双腿侧睡

心脑血管病患者不妨学学像“胎儿”一样的睡姿，身体蜷伏，手抚着枕头侧睡。最好采用右侧卧位，不会压迫心脏。睡觉时，可以适当垫高下肢，使其稍高于心脏水平位置，枕头则不要太高，这样有利于微循环的改善。采用这种睡姿，颈椎和颈廓应保持一条直线，两膝之间可以夹个枕头。

很多人喜欢在睡眠中采取仰卧睡姿。这种睡姿不利于全身放松，当腹腔内压力较高时，会使人产生憋得慌的感觉。尤其对患有睡眠呼吸暂停综合征的人来说，仰卧会加重打鼾症状，容易造成呼吸堵塞，还可能减少血流携氧量，对心肺疾病患者极为不利。这类人在睡眠时注意抬高上半身，采用侧卧位。

而俯卧会压迫心脏和肺部，影响呼吸，特别是心脏病、高血压、脑血栓患者最好不要选择这种睡姿。

## 急救药品放床头

为避免家人在睡眠中发生意外，不妨做到“三步走”。

第一步，平时把急救药品盒放在床头明显的位置；家中常备氧气袋，发病时要让患者及时吸氧；如果心脑血管病人独自在

家睡觉，要保持通信通畅，把急救号码或家人号码存在通讯簿第一位，以便出现问题随时联络。第二步，如果发现病人在睡梦中发出痛苦的声音，要把他唤醒，如有胸闷、气短不适，则要让他在舌下含化硝酸甘油片；室内应保持安静，切忌惊慌嘈杂，尽量少搬动病人，与此同时立即与急救中心取得联系。第三步，在等待救护车期间，若发现病人脉搏细弱、四肢冰凉，提示可能发生休克，应轻轻将病人头部放低，足部抬高，以增加血流量。若病人脉搏突然消失，应立即做胸外心脏按压和人工呼吸。

(据《生命时报》)



## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

# 久坐比久站更易伤腰椎

世界卫生组织近期调查发现，得骨关节炎的年轻女性越来越多。一旦患病，她们不仅要忍受疼痛的折磨，而且还会影响生活质量，甚至走路、穿衣、洗澡、做饭等也会困难重重。究其原因，正是生活中的一些坏习惯使骨骼不堪重负造成的。

**外坐比外站更伤腰。**长时间保持一个姿势，不仅会引起腰椎、颈椎僵硬，使人体的正常生理弯曲被破坏，出现直背、弓背或骨质增生，还会使整个躯体重量全部压在腰骶部，压力承受分布不均，致使腰、腹和背部肌肉疲劳损伤、疼痛。久坐者的骨头连接处因无法产生足够的黏液而变得干燥，继而容易引发脊柱关节骨炎、腰椎间盘突出和颈椎病。特别值得提醒的是，久坐对椎间盘的压

力，相当于久站的 2 倍~3 倍。要预防就得每坐 40 分钟~60 分钟后，改变一下姿势，或站起来走走，休息 5 分钟。

**一个姿势做家务不可取。**在家切菜、做饭、洗衣服、拖地，样样都要低着头干，可长时间保持一个姿势，肌肉长期紧绷，很容易造成腰部、颈部和肩部的疼痛。有些女同志经常手腕、肘关节疼，这也是平时刷洗东西或炒菜做饭时手腕用力过度的结果。此外，如果家里用的煤气灶、水池的高度与你的身高不合适，干起活来也容易造成腰部肌肉的慢性疲劳损伤或扭伤。因此，做家务时，一个动作不要持续超过 5 分钟，否则就应休息 1 分钟后再继续，或者换个姿势。长时间清洗锅碗瓢盆时，不妨准备张小凳子，单脚轮流

踩在凳子上，有助于分散背部和肩部所承受的压力。

**太胖伤股骨头。**胖人大多血液黏稠度高，流速减慢，易发生骨坏死。而且，胖人股骨头的负荷也比一般人要大。股骨头长期高负荷运转，很容易形成股骨头磨损造成股骨头外伤，最后破坏股骨头结构，导致坏死。因此，科学减肥很重要。



本版主持人

医疗·健康新闻部主任：王淑云  
电话：13939258016  
E-mail: yljxwb@163.com



## 诊断胃肠疾病无痛苦

患者问：我经常胃痛，不敢多吃饭，家人要我去医院检查，请问用什么方法检查胃病不痛苦？

爱民医院胃肠科专家答：如果是偶尔的胃痛，可能是吃了一些坚硬、不卫生或冷热不均的食物导致胃黏膜受损引起的；如果是经常性的胃痛，很可能是患有胃炎、十二指肠炎或胃溃疡，除了日常生活中要养成健康的饮食习惯外，应及时去医院诊断治疗。如果胃溃疡不能及时、系统、正规地治疗，很有可能变成顽固性溃疡或引起溃疡的并发症，如出血、穿孔、幽门梗阻等。

胃病患者首先要查明是否感染幽门螺杆菌，在胃溃疡患者中，幽门螺杆菌的检出率为 70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子，幽门螺杆菌的感染与胃癌的发病率呈正比。因此，确定幽门螺杆菌的数量为医生制订合理的治疗方案提供了科学的依据，杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。

幽门螺杆菌具有抗酸性，不怕胃酸腐蚀，是一种寄生在胃肠道的细菌。大多数患者通常不知道感染了幽门螺杆菌，往往是腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状出现后，经过检查，才发现自己感染了幽门螺杆菌。许多老胃病患者也往往忽略了这一点，结果导致胃病反复发作，无法痊愈。

爱民医院拥有幽门螺杆菌 C14 呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统，最大特点是体外检查，不插管、无痛苦。患者只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量，还能用于药物疗效的评价，极大提高了胃病的诊疗水平。另外，该诊断系统也很适合心脏病患者、老年人、儿童和传染病患者。

专家热线：3326120

## 治不孕先查妇科炎症

患者问：我结婚好几年了，前两年采取了避孕措施，如今想要孩子，没有避孕却一直未怀孕，老公去做了检查都正常。请问是什么原因让我不能怀孕？

爱民医院妇科专家答：首先要做一个妇科检查或输卵管造影，看看有没有妇科炎症或输卵管是否通畅。导致不孕的因素非常多，其中妇科炎症是主要原因。妇科炎症久治不愈或反复发作导致女性不孕的几率不断上升。妇科炎症包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、附件炎等。妇科炎症会导致输卵管发炎，炎症使输卵管最狭窄的部分及伞端很容易发生粘连，使管腔闭锁或不完全阻塞，导致宫外孕的发生或不孕。

宫、腹腔镜联合 COOK 导丝技术可成功打开孕育通道，具有检查、诊断、治疗三位一体的功效，在检查的同时，进行腹腔镜下直接治疗，能轻松治疗子宫纵隔、输卵管性不孕、子宫内膜异位症、盆腔炎症性粘连、多囊卵巢所致的不孕。尤其是对输卵管堵塞引起的不孕疗效显著，被医学界称为输卵管通畅检查的“金标准”，其准确性极高。

腹腔镜手术治疗无须开腹，仅需开 3 个直径 5 毫米的小切口；术中损伤小；手术时间短、痛苦小，治疗后 6 个小时病人即可下床活动，两三天出院，腹部不会留下难看的疤痕。

爱民医院妇科采用宫、腹腔镜联合 COOK 导丝微创技术，已为众多卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等患者解除了病痛困扰，使许多不孕不育女性圆了做妈妈的梦。

孕育热线：3326120

## 梦幻可视无痛人流术 3 分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫  
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前 10 天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。  
不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。  
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24 小时 意外怀孕援助热线：3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

- 1. 手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
- 2. 随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
- 3. 一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
- 4. 有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120

## 不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准：查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14 呼气检测仪体外检查，不插管。患者只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适，胃胀、胃痛、胃酸，伴有口腔异味，首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中，幽门螺杆菌检出率为 70%~90%。现代医学研究表明：幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首，也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话：3326120