

睡眠研究专家提醒

打呼噜易引起多种疾病

3月21日是“世界睡眠日”，笔者近日走访了一些医院睡眠专科门诊发现，才半天时间就有20多位睡眠障碍者前来就诊，要求进行睡眠监测的患者已经排到了3月底。那



些被诊断为睡眠呼吸暂停综合征的患者告诉笔者，打呼噜已经威胁到他们的生命健康。

午夜妻子突然没了呼吸

说起几天前在睡梦中遭遇的那场午夜变故，张先生至今还有些惊魂未定。张先生告诉笔者，几天前的一个夜晚，自己还在睡梦之中，突然感觉身边一直鼾声如雷的妻子突然没了呼吸，而且有些抽搐，这可把他吓坏了，立即拨打了120将妻子送往医院。经诊断，妻子患的是睡眠呼吸暂停综合征。张先生说，妻子近几年来一直有打呼噜的情况，但家人从未想过这会是病。

温和丈夫变得暴躁

刚过50岁的李先生原本是一位性格温和的高校教师，不论对谁总是和蔼可亲，但是近来妻子却发现他性格明显改变，对学生和家人总是动不动就训斥发脾气。原本夜里不打呼噜的他，近年来晚上总是呼噜不断，而且如果饮酒后睡觉，夜里会突然跳起来，连说自己透不过气、口干。李先生对自己的变化也感到莫名其妙，以前总是精力旺盛，而现在不管晚上多早入睡，白天总感觉很疲惫、注意力不能集中，动不动就想对人发脾气，自己都无法控制。无奈之下，他和妻子一起来到了睡眠门诊请求医生帮助。经诊断，李

先生也是一位睡眠呼吸暂停综合征患者。

打呼噜是生活方式病

中华呼吸学会睡眠学组副组长、中国睡眠研究会常务理事张希龙教授告诉笔者，恶性打鼾又称睡眠呼吸暂停综合征，即在打鼾过程中，出现呼吸停顿，呼吸道被阻塞，引起缺氧、被憋醒等不良后果。睡觉时呼吸暂停，反复缺氧会造成人体交感神经一直处于兴奋状态，血压升高，增加心脏、肾脏、脑组织器官负担，从而引起高血压、心脏病、脑血管意外、糖尿病、高脂血症等一系列疾病，甚至猝死。张希龙教授说，著名相声

小品演员马季和高秀敏都是在睡眠中去世的，死亡的直接原因是心脑血管意外，但如果追溯病源，会发现他们都曾经有过睡眠呼吸暂停综合征，如果能早发现早治疗，可能就不会发生猝死的悲剧。

张希龙教授特别指出，睡眠呼吸暂停综合征目前没有特效药物根治，但是通过合理治疗和改变不良生活方式可以减轻病情，如适当运动，控制饮食和体重，戒烟限酒等。同时要注意，白天避免过度劳累，夜晚睡觉时，应采取侧卧位，保持鼻部通畅，还可以通过呼吸机以及阻鼾器等仪器进行治疗。（吴倪娜）



吃土豆益处多

●防中风

土豆中含有丰富的B族维生素和优质纤维素，这在延缓人体衰老过程中有重要作用。土豆富含的膳食纤维、蔗糖有助于防治消化道癌症和控制血液中胆固醇的含量，其中的黏体蛋白质能预防心血管疾病，还能减少发生中风的危险。营养专家指出，每天吃1个土豆即可使患中风的几率下降40%。

●能减肥

吃土豆不必担心脂肪过剩，因为它只含有0.1%的脂肪，每天多吃土豆可以减少脂肪的摄入，使多余的脂肪渐渐被身体代谢掉。近几年，意大利、西班牙、美国、加拿大、俄罗斯等国先后涌现出了一批风味独特的土豆食疗餐厅，以满足健美减肥人士的日常需求。

●有助于养胃

中医认为，土豆能和胃调中、健脾益气，对治疗胃溃疡、习惯性便秘等疾病大有裨益，而且它还兼有解毒消炎的作用。（刘涛）

慢吃午餐下午工作效率高

英国饮食营养学家阿曼达·厄休拉建议，早餐时可以用酸奶代替咖啡，并食用香蕉、蛋糕或黑巧克力。

厄休拉指出，早晨喝咖啡会影响一天的工作。因为早饭时喝咖啡会使心跳加速，并导致胃部收缩。另外，早餐摄入的糖分会被肌体迅速吸收，从而引起强烈的饥饿感。这时人会变得烦躁、心不在焉，除了吃东西外什么事也不想做。

厄休拉还认为，午餐最好食用不太油腻的瘦肉或鱼类菜肴，并喝一小杯咖啡。这时，咖啡有助于提神，消除困倦，保持头脑清醒。还

可以吃鸡蛋，这有助于提高记忆力。食用通心粉或油煎薄饼会使工作状态下降，因为中午碳水化合物进入人体后，会使大脑反应迟钝，注意力下降。

俄罗斯营养师玛加丽塔·科罗廖娃指出，如果你很在意自己的外表，那么中午12时以前摄入咖啡应尽量少于70克，而一天之中则以不超过3杯为宜。因为喝咖啡过量会导致体内黑色素聚积，使肤色黯淡。

专家还指出，要想下午不打瞌睡，继续保持旺盛的精力和工作效率，午餐就不要吃得过快。

如果距离晚餐还有一段时间，而你已饥肠辘辘，千万别扛着。这时可以略微垫补一下，但不宜选择薯片或饼干这类食品。吃一些全麦面包和颜色鲜艳的水果是有好处的，尤其是红色和橙色水果，它们会令你更加专注于工作。

（新华）



“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户！
诚征乡、镇级经销商
地址：安阳市文明大道铁二路
电话：0372-3931128

招聘
鹤壁中原赛科科技有限责任公司现招聘如下人员：
项目经理：1名，本科，国际贸易专业，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。业务人员：2名，专科，熟悉国际贸易工作，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。会计：1名，大专，有相关证书。出纳：1名，大专，有相关证书，40岁以下。文员：2名，大专，英文好，有文字功底，熟悉档案管理。
报名者请将简历和照片发至 zkhnhb@163.com
电话：2966511



韩国美食节

鹤壁迎宾馆

活动日期：3月28日~4月6日 18:00~20:30

活动地点：鹤壁迎宾馆一楼香榭丽舍西餐厅

现场韩式刺身、寿司、烤肉、泡菜、凉面等风情美食品种应有尽有，再配以多种韩国酒水、饮料，有现场倾情奉献绚丽经典的韩国歌舞表演及穿插每日多款惊心大奖，一定让您“轻易”卷入时尚的韩流浪潮。

88元 / 位 168元 / 两位

- 金百合婚纱摄影打造鹤城第一品牌，即日起至4月6日加入火爆预订活动均可获赠美食节两人套餐票一张
- 活动期间，预订鹤壁迎宾馆婚宴20席以上者均可获赠美食节两人套餐票一张或豪华客房券一张

订座热线：**3371280 3371288**

地 址：新区鹤煤大道中段

 中州国际集团酒店管理公司管理

本活动最终解释权归鹤壁迎宾馆所有