

日前,55岁的商汤科技创始人、著名人工智能科学家汤晓鸥教授去世。内部人士透露,汤晓鸥是在睡梦中不幸离世的。专家表示,在睡眠中离世可能是正常现象,也可能是呼吸系统、心脏病等原因导致的。老年人群尤其要注意,躲过每晚三个致命时段的“杀手”,就可以大大降低猝死风险。(摘编自《成都商报》、澎湃新闻等)

### 警惕睡眠中的“窒息”

睡眠呼吸暂停已影响到全球超10亿人的健康,通常在午夜12点到早上6点之间,进入深度睡眠以后发生。北京世纪坛医院呼吸与危重症医学科医生田超表示,睡眠呼吸暂停综合征是由多种病因引起的,睡眠中上呼吸道的反复狭窄及阻塞而致呼吸暂停,导致肺泡通气不足、低氧血症,从而导致高血压、冠心病、

# 躲过每晚三个致命时段

糖尿病和脑血管疾病等并发症。长期打鼾会导致心脏功能的下降,较长时间的呼吸暂停,有可能导致大面积心梗。反复的睡眠呼吸暂停会引起血压反复的瞬间增高,对血管内皮产生反复冲击,就有可能导致脑血管破裂,引发猝死。

目前,睡眠呼吸暂停综合征可以通过手术、口内矫治器及气道正压治疗,也可以晚上佩戴呼吸机等。对于轻度睡眠呼吸暂停的患者,可以通过改变生活方式来预防、减轻症状,如减肥、避免饮酒和服用镇静安眠药物、戒烟以及侧卧位睡眠等。

### 午夜易发生卧位型心绞痛

数据显示,我国每年猝死的人数达54.5万,大多是因为心源性的意外。夜间发生的心源性事件尤其危险。中国医学科学院阜

外医院心内科冠心病中心副主任吴永健提醒,要注意卧位型心绞痛和变异型心绞痛。

卧位型心绞痛是由于平卧的时候,回心血量增加导致心脏做功增多,负担加重,从而出现心脏缺血、缺氧引发心绞痛,危害生命。通常发生在刚睡下的1—3个小时内,即午夜12点左右。此类心绞痛服硝酸甘油疗效不明显,可发展为急性心梗及严重心律失常。卧位型心绞痛的常见症状有心率加快、血压增高、背部疼痛、坐起或站立舒服、走动后舒服,还可能伴有头晕、胸闷、心慌这些症状,在餐后平卧时也容易发作。

预防卧位型心绞痛可以垫高床头。用砖块把床头抬高一点,但是不要超过15度,有助于提高长期高血压、糖尿病、心脏病人群的睡眠质量。

### 变异型心绞痛冬季高发

冠状动脉主要负责给心脏输送血液,正常情况下,血管可以进行收缩和舒张,如果血管收缩严重,就会形成痉挛,导致血管发生狭窄或闭塞。血管痉挛引发的心绞痛就叫变异型心绞痛,它通常出现在凌晨3点到6点,对冷刺激反应明显者易发。变异型心绞痛常表现为心前区或胸骨后压榨性或紧缩样疼痛,伴有呼吸困难及濒死感,持续数分钟甚至更长时间,含服硝酸甘油可缓解。

冬季是变异型心绞痛的高发季节。避免变异型心绞痛的发生,要掌握正确的起床方法。起床时主要有三步:晨起保暖、起床要缓、按需用药。如果总是在早起时发生心绞痛,可以在起来之前,含一片硝酸甘油,等到药效开始起作用时,再进行下一步动作。

### 温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

### 感冒后耳闷 警惕分泌性中耳炎

最近,不少人出现感冒发烧的症状。好不容易感冒症状减轻了,但一些人却发现自己听力下降,耳朵也发闷,摇头时感觉耳朵里有水声,有的人耳朵还出现疼痛,这很有可能是得了分泌性中耳炎。

治疗分泌性中耳炎,急性期要口服抗生素,使用滴鼻剂和喷鼻剂、黏液稀释剂、激素等治疗。如果耳朵流脓,可先口服抗生素,用3%双氧水和生理盐水清洗耳道,再用合适的抗生素滴耳液滴耳。(宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师 邓斌)

## 用上安眠药就停不掉?

突然睡不着了,有人说,一看医生就会让你吃安眠药;有人说,一旦吃上就停不掉了,还会越吃越多……真是这样吗?

治疗失眠的药物包括苯二氮卓类药物、非苯二氮卓类药物、褪黑素受体激动剂和抗抑郁药物。苯二氮卓类药物主要有艾司唑仑(舒乐安定)、阿普唑仑、地西泮(安定)、氯硝西泮(氯硝安定)等,但它们在体内存留的时间较长,容易出现药物依赖、次日产生疲倦现象、因撤药困难而导致停药反跳等问题。老年人长期服用会增加跌倒、骨折以及痴呆等风险。非苯二氮卓类药物主要有唑

吡坦(思诺思等)、佐匹克隆、右佐匹克隆(伊坦宁等)和扎来普隆等。这类药物很少产生日间疲倦症状,其产生依赖的风险显著降低,不良反应也相对较少,常常适用于短暂性失眠。褪黑素受体激动剂主要是阿戈美拉汀等,具有抗抑郁和改善睡眠的作用。抗抑郁药物常常应用于伴有显著焦虑、抑郁的失眠患者的治疗。

患者要在专业医生指导下,综合处理好失眠、焦虑、抑郁以及基础疾病等相互关系,规范地接受药物治疗,不会导致药物依赖。(南京鼓楼医院医学心理科主任 杨海龙)

## 尿频尿痛可能是间质性膀胱炎

“我的肚子好像时时刻刻都在疼,还总是尿频、尿急,吃遍了抗生素也不见好转,实在是没有办法了。”近日,黄女士十分痛苦地描述病情。经过检查,她被确诊为慢性间质性膀胱炎。

间质性膀胱炎,就是膀胱上皮黏膜受到损伤后,小便排泄物透过黏膜到达肌肉层,导致肌肉纤维硬化,进而容易演化成慢性炎症。长期的肌肉纤维化让膀胱的容量越来越小。每当膀胱里尿液充盈时,就会引起下腹部或其他部位疼痛或不适,排尿后可以缓解。该病好发于女性,女性发

病率是男性的6—10倍,这可能与女性反复细菌性膀胱炎病史有关,也与女性免疫功能紊乱有关。男性如果出现尿频、尿急,按照前列腺炎久治效果不理想时,也需要考虑间质性膀胱炎。

除了药物和手术治疗外,患者在饮食和运动上也要注意。刺激性饮食与该病关系密切,尽量避免吃含钾离子的食物、柑橘类食物、酸性食物(如罐头食品、腌制品)等。太过激烈的运动会刺激膀胱,可选择散步、游泳、练瑜伽等运动。(浙江中医药大学附属第二医院泌尿外科主任医师 胡青)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订热线: 11185  
中国邮政订网: (bk.11185.cn)  
微信订: 扫描左图二维码  
报社咨询热线: 0731-88906498