



市中医院 胡宏威

我们呼吸时,气流要通过口腔、鼻腔、咽腔等部位才能进入气管。如果咽腔小、上呼吸道阻塞、上呼吸道狭窄,或是上呼吸道受到压迫,那气流通过时就会发出声音来,这就是打呼噜。因此,打呼噜也跟睡觉时的姿势有关。平躺时,咽腔的空间会比站立时小,如果咽部已经有不适感,或是已经感冒、生病的患者,压迫堵塞感更为明显,容易有出不了气的感觉,也就更容易打呼噜。如果有这种情况,建议采取右侧卧位的睡姿,以减少对心脏的压迫感。

打呼噜容易引起哪些疾病

打呼噜就像感冒时咳嗽、流鼻涕一样,是一种疾病的表现。最常见的是阻塞性睡眠呼吸暂停综合



征,是一种危害巨大、临床常见但尚未引起足够重视的疾病。由于睡眠时频繁出现呼吸暂停,直接导致体内缺氧,患者很难进入熟睡状态,严重影响正常休息。如果机体长时间缺氧,可导致严重的低氧血症,对人体各个生理系统产生不同程度的危害,严重时甚至会危及生命;影响到肺、体循环,会出现心律失常(心动

人为什么会打呼噜

过缓、心律不齐等)、高血压、冠心病、心绞痛、心衰甚至夜间猝死等疾病;影响到中枢神经系统,容易形成脑缺血、脑出血发作;影响到内分泌系统,容易出现性功能障碍、肥胖、糖尿病等疾病。

六种方法,让你再也不打鼾

一、换个睡姿。对于普通人而言,平躺着睡是个健康的睡姿,但对于“打鼾一族”,平躺着睡可能是他人的噩梦! 因为平卧会使舌头和软腭下坠,阻塞呼吸道引起打鼾,而侧卧则可避免这种情况的发生。

二、减轻体重。肥胖者的脖子上堆积太多的脂肪,可能会使呼吸道塌陷,导致打鼾。对于变胖以后才开始打鼾的人群,减肥可能有助于缓解打鼾症状,但对于那些体型匀称或已经很瘦的打鼾人群,并没有什么作用。

三、戒酒。喝酒、吃一些镇静药物会使喉部、咽部肌肉松弛,更容易导致打鼾。特别是在睡前4至5小时摄入酒精,这样会大大增加打鼾的几率,即使从不打鼾的人群在喝酒后,可能也会出现打鼾的症状。

四、养成好的睡眠习惯。和酒精一样,较差的睡眠习惯也会加重打鼾的症状。比如长期熬夜工作后,睡眠会变得很深,这样咽部肌肉就更容易松弛,加重气道阻塞的症状。所以,规律作息、早睡早起等好的生活习惯,也能在一定程度上减轻打鼾症状。

五、保持鼻腔通畅。鼻腔其实很像水管,当水管堵塞了,水流就会变得急迫。同样的,当鼻腔由于感冒或过敏等情况而阻塞时,呼吸气流就会变得很急,人就容易打鼾。如果打鼾是由于鼻腔阻塞造成的,使鼻腔通畅即可缓解打鼾症状。睡前洗热水澡、使用鼻清洗器以及通气鼻贴等都有助于缓解症状。

六、多喝水。当身体缺水时,鼻腔和咽部的分泌物会比较粘稠,增加打鼾的症状。一个健康的成年人,除了正常的饮食之外,每天应该喝1.5至2 升水,大概是普通矿泉水瓶2至3瓶的样子。

总之,别拿打呼噜不当病,我们要警惕这个隐形的睡眠杀手!

认识翼状胬肉

□市二医院耳鼻咽喉科 陈崇钊

翼状胬肉(ptyerygium),我们当地俗称“假肉”,是一种向角膜表面生长的与结膜相连的纤维血管样组织,常发生于鼻侧的睑裂区。

翼状胬肉的确切病因及发病机制尚未完全清楚,但一般与两项因素密切相关:一是所居住地区的地理位置;二是暴露于日光及风沙下的时间。热带地区的居民及长时间从事户外工作的人,翼状胬肉的发病率相对更高,所以专家猜测,日光中的紫外线可能是引起翼状胬肉的主要原因。另外,遗传也是翼状胬肉发病不可忽视的一个因素,家族成员中有翼状胬肉病史的人,较之正常人更易发生翼状胬肉。

翼状胬肉多双眼发病,以鼻

侧多见。发病早期,一般无自觉症状,或仅有轻度异物感,影响外表美观;当胬肉生长增大接近角膜瞳孔区时,会引起角膜散光或直接遮挡瞳孔区,而引起视力下降。

胬肉小而静止时,一般不需治疗,但应尽可能减少风沙、阳光等刺激。胬肉进行性发展、侵犯瞳孔区,严重影响美观或造成散光及视力下降时,可以进行手术治疗,但有一定的复发性。手术方式有单纯胬肉切除和结膜下转移术,胬肉切除联合球结膜瓣转移或羊膜移植术,以及角膜缘干细胞移植、自体结膜移植、β射线照射、局部使用撕裂霉素等。目前市二医院采取的手术方式主要为翼状胬肉切除+角膜缘干细胞移植术,复发率较低。



夏季是火灾高发季节。为切实加强火灾防控能力,增强医务人员消防安全意识,连日来,我市各大医院积极组织全院职工开展消防培训与演习。

5月28日至30日,市二医院、市中医院分别在市二医院康复楼空地、市中医院台州府路院区进行培训和演练。活动中,消防专家详细讲解了如何正确应对灾情以及火灾中的自救技巧,并指导全体参训人员进行模拟逃生演习。随后,两家医院的参训人员还在各自的演习场所分别开展了灭火演练,学习消防设备的操作方法。

通过这一系列培训与演练,我市医务人员进一步增强了消防安全意识和防灾避险能力,确保遭遇突发灾害事故时能够及时有效地进行救人、自救,最大限度地保障住院患者及群众的生命安全。 徐志康 王 琳摄



端午节将至,为把党和政府的关怀送到基层,5月29日上午,中共括苍镇委员会、市一医院医共体联合括苍镇朱锦燕党代表工作室,在该镇张家渡村开展“端午送温情健康括苍行”活动。

活动当天,来自市一医院医共体风湿免疫科、神经内科、呼吸内科等科室的30余名医务人员,为村民提供医疗咨询、量血压、查血糖等医疗服务,共计接待500余人次,免费发放药品10余种。此外,来自括苍镇党员志愿者服务队的志愿者们还在现场为村民理发、剪指甲等,受到了大家的一致好评。 黄倍信摄

洗面奶不要频繁用

皮肤是人体第一层免疫屏障,细胞间空隙越小,细菌、病毒通过皮肤进入人体的机会就越小。而且护理得当时,皮肤损伤少,发生皮肤病的概率也会随之降低。清洁皮肤的意义,正是为了避免尘垢堵塞毛孔,提高皮肤透气度,在保湿的协助下,更是能增加皮肤细胞活力,使得细胞间更加紧密,减少皮肤病的发生。

据医生介绍,因为清洁不当造成的皮肤问题,在门诊中很常见。清洁不当可能导致爆青春痘、皮肤蜕皮、局部红肿或假性混合性皮肤。一旦出现这些问题,要检查是哪个环节出了问题,及时改进。

现在很多人认为,洗脸时洗面奶是必不可少的。但是,洗面奶洗出问题来的人不在少数,而且直到他们求助医生、被医生提醒时,还

不太相信症结所在:大家每天洗脸都用洗面奶,怎么就错了呢?

为了洗掉油脂,洗面奶中含有大量皂剂成分和其他相关成分,尤其是含有产气成分的泡泡类洗面奶,对皮肤具有很大的刺激性和损伤性,如果长期、频繁地使用,角质层会受到损伤,以至于很多每天坚持用洗面奶的人,最后变成了敏感性皮肤。

有的人一天用两三次洗面奶,其实没必要。中国人大部分是中性肤质,每天强行去油的话,会破坏皮肤的水油平衡,导致一系列其他肤质问题,如形成假性的干性、混合性肤质。

也有很多人反映,不用洗面奶的话,黑头、粉刺洗不掉,其实是没有掌握正确的方法。黑头是毛孔变粗后,脏东西进入毛孔形成的,



其中大部分是皮肤分泌的油脂。如果想依赖洗面奶去除黑头,那就需要去污和去角质能力很强的洗面奶,因为黑头藏在毛孔里,毛孔就像个扎口的口袋,需要把口袋打开再用力挤压按摩,才能把黑头挤出来。然而,在扩大毛孔的过程中,周围的角质层必然会受到损伤。由于洗面奶没有收缩毛孔的作用,黑头出来后毛孔没有收缩,口袋没扎紧,所以当时洗了挺干净的,但第二天脏东西又进去了,

治标不治本。

其实,不是特别油的皮肤,可以用热一点的毛巾敷脸,让毛孔自己舒张开来,再用温水洗脸,温水可以溶解掉一部分油,最后用冷水洗,收缩毛孔。再配合补水,日积月累,能逐渐细致毛孔。

科学与生活

临海市科学技术协会协办

如何预防与治疗骨质疏松

□东城骨伤医院 金建华

骨质疏松(osteoporosis)是由多种原因引起的代谢性骨病。发病时,骨组织有正常的钙化,钙盐与基质也呈正常比例,但单位体积内骨组织量相对减少。

骨质疏松是中老年人的常见病、多发病。那么,怎样预防骨质疏松?得了骨质疏松症该怎么办? 一、宜低盐饮食。每天盐的摄入量不要超过5克。饮食不宜过咸,要少吃咸菜等腌制食品。

二、宜摄入适量的蛋白类食物。成人每天摄入蛋白质的量应为1.2克/公斤体重。不宜过度追求高蛋白饮食。

三、宜摄入天然富含钙、磷、铁、锌等矿物质和维生素D的食物,如豆制品、乳制品、海产品、绿叶蔬菜、菌藻类、瘦肉等。不宜偏食或过分依赖补品和保健品。

四、宜进行综合治疗,如营养、运动、药物及物理治疗。还应定期复查,自己掌握治疗效果。不能消极抵制预防性治疗,或单纯使用超大剂量的补钙药物。

五、宜定期到医院做骨密度检查,骨密度降低并出现腰背及关节

痛时,要及时应用抑制骨丢失、促进骨生成的药物。不宜滥用止痛药和激素类药物。

六、宜保持正确的坐姿、站姿和行走姿势,锻炼平衡能力。不宜经常弯腰、弓背或抬举重物。避免跌倒。

七、宜穿着舒适、松软的内衣和鞋。不宜穿紧身、过硬的服装,避免影响起坐、行走时关节的功能。

八、宜适当的性生活。预防骨质疏松不宜封闭自己。

九、宜参加适合自身健康状况的户外运动,如散步、打太极拳、打门球、跳舞等。但不应进行超负荷的剧烈运动,连续运动时间最好不要超过2小时。

十、宜养成良好的生活习惯。避免吸烟、过量饮酒、喝咖啡和碳酸饮料等。

人体骨骼保养与治疗
东城骨伤医院提供

急救电话:85958120

地址:临海市东方大道1310号(大田礁墩)

踝关节扭伤后怎么办

□市一医院运动医学科 徐绍跃

踝关节扭伤后的紧急处理,经过多年的临床实践和经验积累,目前已演化出一条“POLICE”处理原则:保护(Protect)、适当负重(OptimalLoading)、冰敷(Ice)、加压包扎(Compression)和抬高患肢(Elevation)。

保护(Protect)

当发生踝关节扭伤时,应立即休息,避免或减少患肢负重,尽可能将踝关节置于中立位。需要时,可以给扭伤的患者做石膏固定。绝大多数人甚至非骨科医务人员都不理解:由外伤导致骨折后,打石膏甚至做手术都很正常;但是踝关节扭伤为什么也要打上一层厚厚的石膏呢?其实,踝关节扭伤虽然不属于骨折,但韧带产生了损伤,用石膏固定制动虽然会带来短暂的痛苦和不便,但却是修复韧带较为有效、经济的做法。

根据每个人的实际情况不同,也可以选择踝关节支具、护踝等制动保护措施,主要作用是固定踝关节不活动,给韧带等组织恢复提供良

好条件。这样不仅有利于组织修复,还有利于消肿。如果不给予适当的固定,踝关节的反复活动会影响软组织修复,可能会带来慢性疼痛、创伤性关节炎、习惯性扭伤、创伤性滑膜炎等后遗症。一旦出现这些情况,医生多半也无能为力了。

当然,即便是石膏固定也不能完全排除上述情况的发生,只能最大限度地减少后遗症。

适当负重(Optimal Loading)

研究发现,在踝关节扭伤后的数天内,适当进行关节活动锻炼,并给予适当的负重,可以促使踝关节扭伤更快恢复。不过,过早地负重行走,易致关节肿痛加重;而对受伤的踝关节保护过度,又会导致踝关节僵硬、活动度减少。对何时负重以及负重程度的判断,还是须找专科医生进行咨询。

冷敷(Ice)

冷敷可以刺激损伤处血管收缩、渗出减少,从而达到止血、减轻

肿胀和镇痛的效果。

冷敷,应敷在肿痛明显处,每次可以敷15至30分钟,每1至2小时重复一次。至于踝关节扭伤后冰敷的期限,建议在伤后24至48小时,且急性期不适宜热敷。但这绝不意味着冰敷时间越长越好,长时间的冰冷刺激会麻痹局部神经,损伤痛觉。对于皮肤感觉迟钝的老人,则有可能造成冻伤。

如果家里没有常备的冰块,可以将一袋水灌在塑料袋里,放冰箱内冷冻后使用。

加压包扎(Compression)

早期可以和冰敷结合起来,直接把冰袋绑在患处,捆绑的时候稍加用力。冰敷后,仍宜使用弹力绷带或护具、支具加压保护,踝关节应处于中立位,通过包扎实现踝关节的制动,使踝关节更加稳定。但包扎的松紧程度应该适中,过紧会阻碍血液循环,导致踝关节肿痛加重;过松则容易滑脱,起不到固定的作用。

抬高患肢(Elevation)

将患肢抬高,平卧时稍高于心脏水平即可。这样可以减少流向损伤部位的血液,加快血液及淋巴回流,从而减少软组织内出血和损伤部位的组织液渗出,有利于减轻踝关节肿胀,促进康复。

踝关节扭伤48小时后,可以开始逐渐做轻柔的运动以及超短波、超激光等物理因子治疗,加快肿胀消退。MRI或者B超提示韧带有三度以上损伤的患者,需要预防慢性踝关节不稳。通常建议在积极康复训练和保守治疗的基础上随访3个月,再检查韧带的稳定性和关节松弛度:如果病情恢复不明显且影响正常活动、或病情反复发作,即出现慢性不稳,患者需考虑接受手术治疗。手术可采用关节镜微创+小切口修补相结合的方法。多组韧带断裂,如距腓前韧带和跟腓韧带同时断裂,或者下胫腓韧带断裂,也可采用移植肌腱重建的手术方法。