

睡不够6小时的女性,高血压风险高出42%;睡不够5小时的人,高血压风险还要高出31%—— 睡眠不好小心睡眠障碍高血压

近些年,因睡眠不好导致血压升高来找浙江省中山医院老年病科主任涂毅萍看病的人越来越多。3个月前,涂毅萍在诊室里就遇到过这样一名患者。

41岁的张先生,体型肥胖,身高170cm左右,体重100多公斤,家人陪同来看病。自诉有高血压病史3年余,近半年服用3种降压药物,当时血压控制不佳,波动在160~150/100~90mmHg。涂毅萍仔细询问病史后,发现该患者平日工作比较忙,平时白天坐的时间比较长,缺乏运动,经常叫外卖,爱熬夜喜欢吃夜宵,白天爱打瞌睡,夜间难以入睡,自觉睡眠不深,经常性的体格检查,发现血压较高,为160/110mmHg。陪同家人告诉涂毅萍,患者因长期饮食不控制,近几年的体重增长迅速,现在夜晚睡着以后打鼾特别厉害,而且很响,有时停几十秒不出声,也不呼吸,很是吓人。近3年也没有进行过系统的身体检查。

于是,涂毅萍有针对性地对患者进行了实验室相关指标检测,发现血氧分压偏低,血三脂、血尿酸及血液黏稠度高,动态血压偏高,尤其以舒张压升高为主。根据询问病史及辅助检查、体检结果,涂毅萍认为患者为肥胖体型,血压控制不佳可能与睡眠有关,考虑可能是患有睡眠呼吸暂停综合征。于是,涂主任建议患者去做睡眠监测,检查结果是患有严重的睡眠呼吸暂停综合征,呼吸暂停的时间最长达52秒。根据病情,涂毅萍建议患者注意两个方面:减轻体重,改善生活方式(因为肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的重要因素);晚上睡觉带上简易睡眠呼吸机。3个月后,患者的血压控制正常。原来,睡眠呼吸暂停综合征是血压控制不佳的真正原因。

“睡眠呼吸暂停综合征就是7个小时的睡眠中呼吸暂停的次数大于30次,每次呼吸暂停时间大于10秒。”涂毅萍说,这类病人因为呼吸暂停后引起缺氧,高碳酸血症,导致神经功能失调,造成全身多器官的损害,严重影响人体健康,是一些慢性病的独立危险因素。她提醒,睡眠呼吸暂停综合征多见于中老年人,发生在睡眠过程中,容易被人忽视,主要表现为睡眠打鼾、频繁发生呼吸暂停,可分为低通气、阻塞性、中枢性和混合性四种类型,以阻塞性睡眠呼吸暂停、低通气综合征最为常见,是继发性高血压的重要原因之一。超过30%的高血压患者合并阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,而阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者中高血压发生率高达50%~80%,远高于普通

通人群的高血压发病率。因此,通常有肥胖、睡眠打鼾、晨起头痛、睡眠时胸闷等临床症状的患者要特别留意,如发现类似情况,应该到医院进行睡眠监测进一步明确诊断,及早治疗,高血压可理想控制。

高血压是最常见的心血管疾病,也是身心性疾病,可出现头痛、头晕、头昏等不适症状。在高血压病中,有一种叫睡眠障碍高血压。英国一项为期5年,涉及1万名成年人的追踪调查发现,与每晚睡7小时以上的女性相比,睡不够6小时的女性,高血压风险高出42%,总是睡不够5小时的人,罹患高血压的风险还要高出31%。因此睡眠障碍是高血压的重要危险因素之一,在长期失眠状态下,患者会出现焦虑、抑郁、恐惧等情绪,交感神经兴奋性增高,使小动脉收缩,周围血管阻力上升或夜间神经内分泌激素失调,且常由于夜间睡眠不好导致次日血压波动或升高,尤其是遇

到心情不佳或者各种刺激时,睡眠障碍会更严重,导致血压突然升高,增加心血管疾病的发生率和死亡率。

同时,高血压也会导致失眠。持续升高的血压可导致大脑皮层和自主神经功能失调,因此高血压患者的夜间睡眠质量下降,觉醒次数多于正常人,睡眠持续时间也短于正常人。所以说,失眠与高血压是相互影响的。调控好睡眠对高血压的控制起到很好的作用,反之亦然。所以,世卫组织为了提高人类对睡眠的重视,把每年的3月21日定为世界睡眠日。

有关专家提醒,有睡眠障碍高血压的患者往往病情比较“顽固”,需要有经验的医生精心调整方案,所以一旦发生睡眠性高血压,要及时到医院诊治。当然,如果只是单纯的轻度打鼾,关系不大,但如果体型肥胖、睡觉经常出现呼吸暂停的人,应进行睡眠监测,

以明确诊断。一旦确诊,就应积极减肥,因为肥胖者颈部堆积的脂肪可对气管形成压迫,同时,过多的脂肪又会限制肥胖者胸廓的呼吸运动。建议戒烟限酒,尽量不要服用安眠药,避免过于劳累,并将睡觉姿势由仰卧位改为侧卧位。通过治疗和生活方式的调整,睡眠呼吸暂停低通气综合征可缓解,对控制血压也有极大的帮助,一定程度上能减少降压药的使用量,甚至可能停药。

此外,专家建议,还可通过中医治疗睡眠障碍高血压,根据患者的临床症状、体征、舌质、脉象等,四诊合参,按照中医证型选择中药方剂加减治疗,常常选用一些有助于睡眠的药物,如合欢花、远志、酸枣仁、茯神、珍珠母等,也可结合针灸、推拿、中药浴足等方法。

通讯员 汤婕 本报记者 林浩



守护肾脏健康

近日,浙江省中医院举办“守护肾脏健康”活动,由省级名中医领衔的肾病专家团队提供现场义诊咨询,并以肾健康专题科普讲座的形式,为市民答疑解惑。当日,医护人员还免费为患者进行血糖检测、血压测量及发放健康教育宣传资料。

针对人们普遍对慢性肾病发病率高、并发症心血管疾病率高、病死率高的“三高”特征及对慢性肾病的知晓率低、防治率低的现状,浙江省中医院举办该活动,旨在唤起人们对慢性肾病的关注,帮助人们提高对肾病的认识,提醒患者早诊断、早治疗。

于伟

女子打“瘦腿针”后险遭截肢 真凶非结核分枝杆菌是种“给个机会就疯狂”的细菌

从事演艺工作的李女士,一次爱美经历却招致飞来横祸,腿部溃烂,久治不愈,如果任其发展甚至有截肢可能。而究竟是什么细菌感染如此凶猛却给医生出了道难题。最终,浙江省人民医院医生及检验人员经过不懈努力,揭开令人惊悚的“神秘细菌”面纱,李女士现已开始接受“精准治疗”。

不过,浙江省人民医院感染病科副主任医师谢世峰表示,目前乐观还为时尚早,虽然感染菌已找到,但接下来患者将接受为期一年半左右的抗生素治疗。其中不确定的因素不少,不排除治疗被迫停止,调整治疗方案从头开始的可能。

去美容机构注射了溶脂针

“向我求助时,她已去过3家大医院。”谢世峰说。爱美是女孩天性,从事演艺工作李女士更是如此。她觉得自己腿部稍“丰满”,这让衣衫单薄时及表演时经常得穿裙子的她难以忍受。又到显露身材时节,去年7月初,仔细观察周围人成功经历后,李女士决定要给腿部“减肥”,想去打“瘦腿针”。一番比较,她在杭州某家私立美容机构注射了溶脂针。

李女士说,其实自己也是很小心,打的剂量并不算多,两条腿加起来才30毫升,比一般接受这类治疗的人都要少得多。

意想不到的,不久以后,她就出现各种不适的症状,痛苦难忍。“大约打了一个月后,腿上开始出现小硬块,并伴发痒、发红。一周的抗生素治疗,情

况有了好转。谁料想,到了9月,那种令人发怵的症状卷土重来,更严重的情况出现了——腿部皮肤出现了紫红色的结块,并且颜色不断加深,不久出现脓液、溃烂,伤口久治难愈。”李女士苦着脸对谢世峰说。

之前,她已在杭州多家大医院辗转治疗,但收效甚微。有医生说,如此发展下去,感染控制不住,截肢也说不定。

“李女士的病情较复杂,李女士去美容机构注射了溶脂针后,出现了症状。细菌感染,除了细菌是否侵入人体本身以外,还要考虑每位患者身体的抵抗能力,或者说免疫功能。这个患者最后发病,除了细菌入侵到人体,可能与患者作为一个演艺工作者生活相对没有规律、熬夜等有关。”谢世峰分析道,当务之急还是要揪出“神秘细菌”,进行对症治疗。

接力寻找“神秘细菌”

“实际上,我和兄弟医院的医生想到一块了,判断很可能是某种细菌在兴风作浪,但苦于没有证据,即实验室细菌培养报告。”谢世峰说,结合病情,李女士需要进行细菌培养之后才能对症下药。在结果没出来之前,医生几乎不敢对她随便使用抗生素治疗,因为一旦使用很容易产生耐药。

让患者沮丧、医生捉摸不透的是,前几个月,李女士在多家医院进行细菌培养,那“神秘细菌”幽灵般地来无影去无踪,多次细菌培养很意外地都未能如愿,这让临床医生一时无从下手。而那种触目惊心的“溃

烂”则丝毫没有停止疯狂的脚步。

不甘心的李女士及亲朋好友多方叩门再觅良医,去年10月下旬,她先是网上求诊于谢世峰,之后相约在专家门诊面诊。谢世峰凭着丰富的经验,给出了一个追寻的方向。

一个多月后,浙江省人民医院的检验中心里传出好消息,“神秘细菌”真面目终于揭开——非结核分枝杆菌!

据介绍,非结核分枝杆菌是指除结核杆菌和麻风杆菌以外的分枝杆菌,一般来说可导致免疫力低下的患者发生感染,主要受累器官为肺、淋巴结、皮肤、软组织,其临床表现错综复杂。

“看到非结核分枝杆菌真面目,回过头来分析其特点与习性,就不难解释该细菌为何易成‘漏网之鱼’,多家医院细菌培养及治疗收效甚微。”具体负责此次细菌培养的浙江省人民医院检验中心微生物室李曦博士解释说,主要存在于自然环境中的缓慢生长的非结核分枝杆菌,感染人体后其“树懒”般生长速度十分缓慢,一般的细菌培养只需要一周左右就可出结果,而非结核分枝杆菌,其培养的时间需长达一两个月之久,常因细菌培养时间不足而被临床实验室以阴性培养结果而忽视。他们熟知这种细菌习性,非常耐心特意延长了培养时间,培养了3周时间,终于抓了现行。“此外,该菌还有个怪‘习惯’,其往往‘躲’在靠近新鲜肉芽组织生长而非伤口中心部位,这给临床样本采集带来难度。简言之,若提取位置没掌握好,提取物中恰好没有这种细菌,那结果可想而知了。还有些是技术操作问题,如这种菌不容易分离等。”李曦说。

治疗之路漫长且有变数

“明确了致病细菌并非万事大吉。”谢世峰说,非结核分枝杆菌是一个非常难缠的对手,除了无法用常规手段检测,其往往寄生于人体细胞内部,如同穿了盔甲,一般的抗生素单打独斗治疗根本无法伤其根本,且其对常用的抗菌药物有较强耐受力,感染伤口难愈合。

因此,治疗需要多种抗生素联合应用且时间较长,根据李女士的病情,目前进行四联抗生素治疗,即四种抗生素一起使用。即使如此,治疗期间依旧充满了不确定性。抗生素用药很容易产生耐药不说,还容易出现各种副作用。若由于耐药或者抗生素的副作用出现,导致其他脏器功能出现损害,那么治疗只能被迫停止,调整治疗方案。

“李女士已接受精准治疗,病情出现往好的方向发展趋势,但整个疗程需要一年半左右。李女士目前在2个月内需要每天口服及静脉滴注共4种抗生素,可以说是件十分难受的事。非结核分枝杆菌是种‘给个机会就疯狂’的细菌,一旦治疗不能持之以恒,彻底铲除,该细菌很快会死灰复燃,这对患者是一种长期考验。”谢世峰说,作为一名医生,还要老生常谈,整形美容尽量去医院,同时对小伤小痛也别掉以轻心。有报道称,一男子在野外被小铁片划破脚没重视,结果像李女士一样,脚部溃烂,最终被检测出为非结核分枝杆菌感染。

宋黎胜



创新中国产业园·东新分园

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

