

明星同款止鼾器,真能解决打鼾困扰?

除了一脚踹醒,还可以试试这些办法

众所周知,睡眠与健康有着千丝万缕的联系。有些人认为睡觉打呼噜是睡眠充足的表现,常有人开玩笑说“呼噜越响,睡得越香”,甚至还有传“呼噜越响,财运越旺”的说法。不久前,女明星金晨睡觉戴着止鼾器也登上了热搜。呼噜越响真的睡得越香吗?“止鼾神器”真的有用吗?



扰人清梦的鼾声,暗藏危机

“我一直以为打呼噜只是因为白天太累了,晚上睡得比较好才打呼噜,但是每次第二天醒来还是很困的样子,不像是休息了一晚。”26岁的小王前往杭州市中医院就诊,如此告诉医生。

一旁的妻子赶忙搭话:“最近这几年,他呼噜声越来越大,每天晚上都好像打雷一样震天响,受不了的时候就一脚踹醒他,现在我想睡个好觉都是奢侈,被他吵得快emo了!”

为了两人都能睡个安稳觉,小王还去网上搜过各种“止鼾神器”,什么止鼾贴、止鼾鼻夹,只要看着有用就买。结果到头来,五花八门的“止鼾道具”效果也都一言难尽,钱花了,呼噜声却还在。

对此,耳鼻喉科陈志凌主任给王先生进行一番检查后,发现他咽腔明显狭窄,双侧扁桃体Ⅲ度肥大,几乎把喉咙堵上了,于是又完善了睡眠呼吸监测,结果显示属于“重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”。

夜间“憋闷”,白天易怒

你有没有听过这样的呼噜声,打着打着突然停了,憋了好久一口气才重新呼吸,这种呼噜声预示着危险,因为打呼噜的人在被动憋气,人体处于缺氧状态。如果整夜出现5次以上,持续时间长于10秒钟的呼吸暂停,就有很大概率患有睡眠呼吸暂停综合征。同时还可能

有以下症状:睡眠打鼾,伴反复发生的觉醒状态、夜尿增多等;晨起口干、头疼;白天困倦、嗜睡、注意力不集中;记忆力下降、易怒、焦虑或抑郁等精神症状。

“睡眠呼吸暂停综合征”又可细分为阻塞型、中枢型、混合型,其中像小王这样的阻塞型最为多见。长期容易引起睡眠结构紊乱,严重的还可能致认知功能障碍和心、肺、脑血管等多个器官的并发症,如高血压、糖尿病、心肌梗死、心律失常、中风等疾病的发生和发展。

最终,经过“悬雍垂(俗称“小舌头”)—腭—咽成形术”(UPPP手术)后,小王打呼噜终于止住了不少,并且连日常呼吸也通畅了许多。

“止鼾神器”是智商税吗?

对于市面上五花八门的“止鼾神器”,为什么许多人觉得是智商税呢?

首先,我们得先知道鼾声是怎么来的。正常呼吸时,气体要依次通过上气道各个结构,包括鼻腔、咽腔、喉腔等,然后进入气管、肺。呼吸道因为一些原因变狭窄,气流通过时带动“挡路”的软组织震动,产生有节奏有攻击力的呼噜声。

呼吸道狭窄,可能发生在鼻腔,也可能在口腔咽喉,如鼻息肉、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、腺样体肥大、扁桃体肥大、肥胖脂肪堆积、舌体肥大后坠等。如果是口咽狭窄引起的打鼾,那么像“止鼾鼻夹”“止鼾鼻贴”“鼻腔喷雾”这类常见但是作用于鼻腔的产品就起不了多大作用,而且它们往往是特定情况下才可能有点效果。

气道阻塞的患者,如鼻腔阻塞、咽部黏膜组织肥厚、咽腔狭小、悬雍垂肥大、软腭过低、扁桃体肥大、腺样体肥大等原因。

中医治疗:适用于急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、咽部黏膜组织肥厚、腺样体肥大、慢性扁桃体、急慢性咽喉炎等原因导致的。

其他治疗:无创正压通气治疗是成人患者的首选和初始治疗手段;口腔矫治器,适用于单纯鼾症及轻中度的患者,特别是有下颌后缩者。

如果发现有睡眠暂停的情况,可以考虑先通过控制体重和改变生活方式等,能够一定程度上预防疾病的发生发展,平时睡觉可以建立侧卧位睡眠的习惯,将枕头稍微垫高也能够一定程度上改善打鼾症状,但如果症状较重,还是应尽快就医进行诊治。

据潮新闻

吃点益生菌 有病治病,没病强身?

专家解析三个常见误区



肠道菌群失调是指由各种原因导致的有益菌比例减少、有害菌比例增多所引起的肠道功能紊乱。生活中,常因为饮食不当或水土不服等环境变化而出现便秘、腹泻及肠炎等一系列肠道问题。在这种情况下,有人会考虑吃点益生菌,有病治病,没病强身。

专家提醒,一般情况下,如果饮食结构合理,可从正常饮食中摄取所需益生菌,不需要额外补充。确实需要补充,应在医生或营养师指导下服用,不能盲目滥用。同时,专家给出关于益生菌的常见误区,帮助大家规避风险。

误区一:有百利而无一害

很多人认为益生菌多吃无所谓,实际上,长期服用会使肠道逐步丧失自身繁殖有益菌能力,时间一长,肠道产生依赖性,导致“益生菌依赖症”。一旦患上,需终身口服益生菌产品维持生命的健康状态。

所以,感觉胃肠功能有所改善,建议停用益生菌,同时注意培养良好饮食习惯,并适量运动。

误区二:益生菌和乳酸菌一样

益生菌是对人体有益的细菌,可能是乳酸菌,也可能是其他菌属。而乳酸菌是一类发酵糖类时产生乳酸的细菌群体,有益生菌,也有有害菌。

所以,益生菌不都是乳酸菌,乳酸菌也不都是益生菌。

误区三:喝酸奶就是补充益生菌

生活中,人们经常会喝酸奶,这些酸奶大部分是添加了乳酸菌的发酵酸奶,所以很多人认为喝酸奶就是补充益生菌,其实不然。

首先,加入乳酸菌可以优化酸奶的口感,但它的功能一般是没有经过筛选和验证的。

其次,这些酸奶中添加的益生菌很少能耐胃酸和胆盐,也就是说,能到达肠道的活菌量是非常少的。

因此,酸奶可以作为美味的食物,但不建议单纯通过喝酸奶来补充益生菌。

服用时注意五件事

饭后服用,效果更好。因为食物可以中和胃酸,有利于活菌顺利到达肠道而发挥作用。

用温水或温牛奶送服。水温过高,会影响益生菌的活性。

与抗生素同服时要间隔2小时。抗生素会影响益生菌的效果,建议在服用抗生素2小时后再补充益生菌。

避免喝酒、浓茶和咖啡。这些饮品具有抑制微生物生长的作用,会杀死益生菌制品中的活菌。

不能同服具有吸附性质药品和食物,如胶体、活性炭,它们会包裹、吸附益生菌,使益生菌随之排出体外,影响其作用。

据浙江老年报

相关链接

睡觉打鼾别大意 还可试试这些办法

睡觉打鼾不仅会给身边的人带来困扰,对于本人更是非常危险。陈志凌主任提醒:打呼噜可不是睡得“香”,反而是机体出问题的表现,严重的甚至有猝死的风险。

对于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,针对病因采取局部或综合治疗,不仅能减轻或消除睡眠呼吸暂停,同时可有效改善患者生存质量,使其恢复正常生活工作。

一般治疗:对肥胖患者进行减重等进行治疗;针对部分体位性患者,可采用侧卧位睡姿来减少上气道阻塞。

药物治疗:如针对上气道炎症的病因(如鼻-鼻窦炎、过敏性鼻炎等)进行治疗,可使用鼻喷激素等。

手术治疗:适用于手术治疗确实可解除上