

# 四大夜间健康问题需重视

## 1. 夜间高血压

夜间高血压是指24小时动态血压监测中发现夜间平均收缩压 $\geq 120\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 70\text{mmHg}$ ,不论白天是否血压升高。白天达标,夜间血压不达标,器官、血管也会受到损害。因为难以识别,容易漏诊,夜间血压控制差,更容易增加心血管疾病风险。

哪些人群更应重视测量夜间血压呢?老年患者、2型糖尿病患者、高血压伴左心室肥厚患者、慢性肾脏病患者、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者、肥胖患者和盐敏感、高盐摄入高血压患者、伴有焦虑抑郁情绪、夜间睡眠质量差的人群均应重视夜间血压的监测。24小时动态血压监测可以有效识别夜间高血压。

一旦确诊了夜间高血压,建议去医院就诊,并去除诱因,比如改善睡眠质量、规律作息、限制钠摄入、增加钾的摄入等;还要治疗原发疾病,比如治疗前列腺增生减少夜尿次数增多引起的睡眠障碍,改善夜间睡眠呼吸暂停引起的缺氧等;必要时还要调整用药种类(选择长效降压药物)

和时间。

## 2. 夜间心率失常

夜间迷走神经兴奋占主导地位,会造成心率减慢,这是正常的生理现象。但 $<40$ 次/分的心率需要重视。合并基础疾病的患者,长期过慢的心率会导致低血压,影响全身的血液供给,造成器官缺血缺氧,可能引起脑缺血发作、脑梗死、晕厥、心肌梗死、肾功能不全等,甚至因为心脏骤停造成猝死。

一些患有甲状腺功能亢进、夜间低血糖、心力衰竭、自主神经功能紊乱等的患者,也可能出现夜间心率加快,过快的心率、异常的早搏都可能影响身体健康,恶性的心律失常甚至在睡梦中夺走生命。

心力衰竭、心肌梗死的患者心率控制是否达标、有无药物的影响、有无全身性的疾病,都需要考虑在内。这些异常的心率是需要针对性治疗的,动态心电图监测可以帮我们尽早地发现指标异常,对患者个体化治疗效果进行指导和监控。

## 3. 呼吸睡眠暂停低通气综合征

呼吸睡眠暂停低通气综合

征对生活影响较大,会因为缺氧引起夜间心率、血压的变化,引起高血压、心律失常、肺心病、呼吸衰竭、脑血管疾病、精神异常等。特别是在体重增加、老年、上呼吸道感染、心脏病、仰卧位睡眠、饮酒、服用安眠药等诱因下加重病情。

一旦出现不规则的打鼾、憋醒、夜间多动不安、夜间多尿、睡眠行为异常(如恐惧、惊叫、呓语、夜游幻听等),或者家人发现患者有呼吸暂停,都应引起重视,到医院检查。

## 4. 夜间低血糖

低血糖轻者影响注意力,引起认知障碍、心悸、出汗、头晕,严重而持久的低血糖甚至会导致永久性脑功能障碍或死亡,而且容易诱发心律失常、心绞痛、心肌梗死、脑血管意外等。夜间低血糖的发生更为凶险,往往患者夜间发生低血糖时毫无征兆,送到医院才发现是低血糖造成的昏迷。

如何预防夜间低血糖呢?如果夜间多梦,清晨、半夜醒来有盗汗、头晕、头痛、记忆力下降明显、乏力以及饥饿感等现象,建议加强睡前及凌晨3点的血糖监测。此外,清晨出现异



常的高血糖,也可能是夜间低血糖作怪。

晚餐进食过多或过少的碳水化合物、不规律的运动,不正确的用药都可能导致夜间低血糖。建议食用碳水化合物要适量,必要时加测睡前血糖,睡前血糖偏低(低于 $5.6\text{mmol/L}$ ),可以适当加餐,比如牛奶、饼干等可以缓慢吸收的食物。运动也应该适量,饭后1小时左右运动,运动半小时即可,过量的运动会使血糖快速下降,增加夜间低血糖风险。合理地调整用药是避免夜间低血糖的一大重要因素。一旦出现夜间低血糖必须到医院专科就诊,避免出现严重后果。

身体的指标,夜晚和白天一样重要,甚至因为夜间的隐匿性,更需要我们留心。

石家庄市第二医院心血管内二科 牛素贞 牛琳

## 一种降压药效果不理想,可考虑小剂量联合用药

高血压患者服药时,如果一种药物不能把血压降下来,应该加用第二、第三种药物,而不是把第一种药加到最大量。

为什么要强调小剂量联合用药呢?

1.大剂量的单药虽然也可能把血压降下来,但会带来较大的副作用,不能长期服用;几种药物都选择较小的剂量,既达到降压效果,也因为每种药物的剂量较小,副作用也小,长期服用比较安全。

2.不同的药物联合起来所起的作用不等于各个药物作用的叠加,而是“协同作战”,可互相提高和促进,作用更大。

3.血压高的发生机制非常复杂,如果能联合用药,就可以覆盖到高血压发病的不同环节和致病因素,提高治疗的有效率。

什么情况下应该选用两种或更多的药物联用呢?如果一种降压药效果不理想,应该在此基础上加用另一种。如果服药前血压已经达 $160/100$ 毫米汞柱以上,或已经出现心脑肾等临床疾患,一开始就可以选用联合治疗。

中日友好医院心内科副主任医师 李菁

## 预防为主

### 润喉片当糖吃 易致口腔溃疡

润喉片具有清热解毒、消炎杀菌、润喉止痛等作用,常用来治疗咽喉炎、口腔溃疡、扁桃体炎、声音嘶哑及口臭等疾病。由于润喉片的辅料中加入了适量的蔗糖、桉叶油等物质,口感清凉舒适,很多人不把它当药,一整天都在含服润喉片,甚至有人把它当口香糖清洁口腔,以致出现滥用。

在咽喉部无明显炎症的情况下经常服润喉片,会使口腔黏膜干燥破损而导致口腔溃疡,喉片中的抗菌成分还会杀灭或抑制口腔内的正常菌群,使有害菌乘虚而入引起炎症。

周励/文

## 注意五方面 预防脑卒中

日常生活中注意五个方面,可以有效降低脑卒中的风险。

一、合理饮食。控制热量摄入,保持正常的体重,避免肥胖。高热量饮食会增加心脏负担,加速血管老化,导致血管阻塞。多摄入富含纤维的食物,如全麦面包、糙米、豆类、燕麦等,这些食物可以帮助降低胆固醇,预防动脉硬化。多吃新鲜蔬果,其中的维生素和矿物质可以保护血管健康,减少脑卒中的风险,特别是深色蔬菜和水果,如菠菜、西兰花、苹果等。控制盐的摄入量,过多的盐会导致高血压,而高血压是脑卒中的一个重要诱因,建议每日盐摄入量不超过6克。适当摄入富含不饱和脂肪酸的食物有助于降低血脂,预防血管阻塞。

二、适量运动。定期进行

有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等,可以增强心肺功能,改善血液循环。要避免长时间静坐,长时间静坐可能增加患脑卒中的风险,要适时站起来活动,或者选择一些适合自己的室内运动。

三、保持良好的生活习惯。戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加患脑卒中的风险,戒烟和限制酒精摄入是预防脑卒中的重要措施。保持良好的作息规律:充足的睡眠可以帮助身体恢复,减轻压力,预防血管痉挛。防止长时间低头玩手机:长时间低头玩手机会导致颈椎病变,从而影响脑部供血。定期检查血压和血脂:高血压和血脂异常都是引发脑卒中的重要因素,要定期进行血压和血脂检查,及时发现并处理异常情况。

四、控制慢性疾病。控制糖尿病:糖尿病会增加患脑卒中的风险,有效控制血糖水平,可以降低患脑卒中的风险。预防心脏病:心脏病与脑卒中密切相关,控制心脏病,如高血压、心律失常等,有助于预防脑卒中的发生。

五、合理用药。在医生指导下使用抗血小板药物,这些药物可以帮助防止血小板聚集,预防血栓形成,降低脑卒中的风险。合理使用降压药:对于高血压患者,合理使用降压药可以控制血压,降低患脑卒中的风险。

除了以上预防措施,还应该注意情绪调节和社会支持。保持乐观的心态,减少压力和焦虑,有助于降低脑卒中的风险。

邯郸市中心医院 马静伟

### 多听音乐 延缓听力衰退

近日,加拿大研究人员初步证实,长期接受音乐熏陶的音乐家,较少出现因年龄导致的听力问题。这说明听音乐可能有助于延缓听力衰退。

加拿大贝克雷中心罗特曼研究所的研究人员分别选取音乐家和普通人作为研究对象,对他们进行辨别发音相似的单词、在噪音中识别单词等听力测试。比较结果显示,音乐家的听力识别能力明显优于普通人,70岁左右的音乐家,其噪音环境中的语音识别能力相当于年龄约50岁的普通人。换句话说,年龄导致的听力衰退在音乐家那里延缓了约20年。

都都/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台