

10多项检查指标都很正常,他的高血压从何而来

做了睡眠监测,“肇事者”竟是打呼噜

医生:打呼噜很频繁、很响,请及时就医

本报记者 施雄风

本以为只是一次例行常规体检,却发现高血压几乎到了警戒线,差点被医生送去急诊。事后看了心血管内科,做了十多项相关检查,指标却都正常。

那么,高血压到底因何而起?上周,在参加公司组织的体检时,杭州市民应先生就遇到了这样一桩怪事。

后经医生进一步诊查,终于发现了病源所在——打呼噜。

检验结果多项关键指标正常 睡眠监测却很吓人

应先生40多岁,参加工作后每年定时体检。多年体检结果,除了去年被查出血压略高以外,身体基本没有其他异常。

“去年体检时,血压计显示的数值只比标准高出了一点,我就没当回事,以为控制一下饮食,再锻炼锻炼,就可以把血压稳定下来。没想到这次体检,血压一下子涨到了170/120mmHg。”应先生说。

医生让应先生体检结束后,马上去心血管内科检查。由于没有家族遗传史,为了查找高血压的原因,心血管内科的医生建议做个全面检查。但心脏B超、肾脏B超、心电图、激素等数十项检查做下来,指标却均在正常范围之内。

“医生看着单子,开口问我,晚上睡觉打不打呼噜。”应先生说,当时他有点摸不着头脑,因为在他的印象里,“打呼噜”和“高血压”这两个词好像没什么联系,“医生听到我会打鼾,就让我做个睡眠监测,第二天再把仪器带回去复诊。”

没想到,应先生的睡眠监测结果有点“吓人”,“报告显示,深睡期

间,我几乎每隔十几秒就会有一次呼吸暂停,最长的一次持续了将近60秒,血氧浓度最低的时候只有62%,缺氧很严重。”

“门诊医生告诉我,这是睡眠呼吸暂停低通气综合征,我血压高的根源可能就在这里。”应先生说,医生给出的治疗方案是睡觉时佩戴经过参数定制的呼吸机,同时配合口服降压药。



戴上呼吸机入睡可治疗

打呼噜可能引发多种疾病 如有不适请及时就医

打呼噜为什么会引发高血压?

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)耳鼻喉科主任王艳表示,在许多人印象中,高血压这种病症多与不良饮食习惯或不良生活习惯相关,但实际上,睡眠呼吸暂停低通气综合征也是引发高血压的主要原因之一,且近年来有高发、年轻化的趋势。

王艳解释,简单来讲,呼吸暂停意味着人体内血氧饱和度下降,为了维持血氧浓度在合理范围内,机会通过在单位时间内增大血液流速的办法来实现自我调节,好比一根水管,流速大了,压强自然就大了。

王艳告诉记者,人体长期缺氧还会影响内分泌功能,这是一个长期、缓慢的过程,积累下来的损伤会在某一刻显现出来,不能因为平时体检没问题就掉以轻心,“临床上,睡眠呼吸暂停低通气综合征不

仅会引发高血压,还会直接引发糖尿病、心肌梗塞等疾病,严重者甚至会猝死。”

王艳指出,睡眠呼吸暂停低通气综合征多发于先天性鼻咽狭窄与下颌短小人群,在肥胖人群中也比较常见,“根据病例来看,应先生就是典型的因鼻咽狭窄导致夜间呼吸不畅的病患。”

“打呼噜是睡眠呼吸暂停低通气综合征最主要、最明显的症状之一,另外可能还会伴有嗜睡、头晕头痛、多动不安等症状。一般情况下,患者很难发现自己身上的症状,如果有其他人提醒你打呼噜很频繁、很响,那么请一定要及时就医。”王艳说:“医生会根据具体情况决定使用呼吸机进行正压通气治疗,或用手术纠正被阻隔的气道,结合其他手段综合治疗后,相关症状会逐步改善。”

这段时间是花粉浓度高峰期,过敏中招者不少

流鼻涕打喷嚏不断 帅小伙成“红鼻子小丑”

本报讯“早上起来就开始疯狂打喷嚏,还不停流鼻涕,眼睛、耳朵非常痒,真的挺难受!”25岁的小王平时极少生病,最近却出现这些情况,一天起码用掉3包纸巾,鼻子被捏得通红,朋友笑话他像“红鼻子小丑”。

小王起初以为只是普通感冒,便自行服用了一些感冒药,情况有了好转。就在他以为快痊愈时,鼻塞流涕突然加重,每天一睁眼就是打喷嚏、擦鼻涕,更严重的是眼睛和耳朵出现不同程度的瘙痒,有时甚至喉咙会有被勒紧的感觉。

家人发觉不对劲,劝小王赶紧上医院。

在杭州市中医院耳鼻喉科检查后,小王确定为过敏性鼻炎。原来不久前,小王和家人去了一次花鸟市场,结果花粉过敏了。

主任医师陈志凌表示,花粉是常见的过敏原,流清水鼻涕、鼻子眼睛发痒、喉咙勒紧感等是典型的花粉过敏表现。很多人觉得花粉过敏是小问题,忍一忍就过去了,然而它可能诱发鼻窦炎、哮喘、中耳炎、结膜炎等疾病,一定要重视。

8月中下旬至9月下旬也是花粉浓度高峰期,花粉过敏引起的过敏性



视觉中国供图

鼻炎患者不在少数。很多人误以为是感冒,其实是过敏性鼻炎。

花粉过敏的“元凶”,除了我们印象中的花,还有柏树、构树、杨树、柳树、榆树等树木的花粉,以及许多生长在田间地头的草本植物。露水和降水会使掉落的植物滋生霉菌,当人接触或吸入霉菌孢子时,易出现过敏。

轻度的、短暂发作的过敏性鼻炎只要注意环境卫生,远离和减少过敏原,提高自身免疫力和抵抗力即可,但如果已经影响到生活,就需要前往医院进行规范治疗。

陈志凌提醒:过敏性鼻炎不可小觑,如果鼻塞流涕症状加重,一定要及时就诊,也可以试试中医治疗。

本报记者 杨茜 通讯员 徐尤佳

胡庆余堂 HUQINGYUTANG

免疫调节·抗疲劳

铁皮枫斗晶

杭州胡庆余堂药业有限公司