

# 230斤小伙一觉醒来脑梗了

## 检查发现:存在严重睡眠呼吸暂停

小潘(化姓)今年29岁,2周前的早晨起床时突然出现头痛,然后出现视物模糊,口角歪斜,自己服用了布洛芬止痛,效果不明显,随后来当地医院,一查头颅核磁竟然提示:多发急性脑梗死。怎么年纪轻轻就脑梗了呢?小潘及家人带着满腹疑惑,来到江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院 江苏省妇幼保健院)就诊。 通讯员 金善泉 程虹 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



医生在接诊时,捕捉到几个关键信息:小潘体重115公斤,平时爱吃不动,有吸烟习惯,血压偏高却从未干预。入院后再仔细检查显示小潘的右侧大脑中动脉斑块致管腔狭窄,右侧大脑半球缺血。

查房时,小潘的鼾声引起了医生的高度警惕。他的打鼾声极为响亮且极不规律,常常是鼾声骤停,憋气几十秒后,再猛吸一口气,鼾声复起。于是医生立刻给他进行了睡眠呼吸监测,结果竟然提示重度睡眠呼吸暂停低通气综合征:AHI指数(呼吸暂停低通气指数):66(正常值小于5);夜间最低脉

氧:64%(正常人在90%以上);氧饱和度低于90%:210分钟。

这下小潘的病情搞明白了:长期肥胖、高血压、吸烟导致了脑血管的动脉硬化血管狭窄,而夜间严重的睡眠呼吸暂停、低氧血症缺氧诱发了他的脑血管病。

小潘的经历绝非个例。睡眠呼吸暂停低通气综合征,这个潜伏在夜间的“健康杀手”,正悄无声息地侵蚀着无数人的脑血管健康,却最容易被忽视。

什么是睡眠呼吸暂停?专家介绍,患者入睡后,咽喉部肌肉松弛、气道变窄甚至完全堵

塞,导致空气无法进入肺部,呼吸短暂停止。当体内缺氧、二氧化碳堆积到一定程度,大脑会被“憋醒”,气道重新打开,鼾声再次响起。这个过程每晚重复数十次甚至上百次,患者往往毫无察觉。而严重的睡眠呼吸暂停导致反复大脑缺氧,损伤脑血管内皮,激活凝血机制,诱发血栓形成,升高夜间血压,诱发脑出血,减少脑供血,加速认知衰退。

大脑是对缺氧最敏感的器官,睡眠呼吸暂停让患者夜间长期缺氧,会导致脑血流量减少、脑组织慢性缺血缺氧。轻者出现记忆力下降、注意力

不集中、反应迟钝;重者会引发血管性认知障碍甚至痴呆,严重影响生活质量。

专家提醒,如果您或您的家人出现以下情况,说明可能已不是单纯打鼾,而是存在睡眠呼吸暂停的风险,需要及时就医进行睡眠呼吸监测:

- 1.鼾声响亮且不规律,反复出现呼吸中断、憋醒。
- 2.白天极度嗜睡、头晕头痛、乏力健忘。
- 3.晨起口干舌燥、咽喉疼痛,夜间频繁起夜。
- 4.不明原因的高血压、糖尿病、脑梗,且常规治疗效果不佳。

对于如何干预和治疗,医生建议:

- 1.生活方式干预:戒烟限酒、侧卧睡眠、避免睡前服用镇静药物。
  - 2.一线治疗:中重度患者首选持续气道正压通气(CPAP),夜间佩戴呼吸机撑开气道,纠正缺氧。
  - 3.手术/口腔矫治器:适合气道解剖结构异常的轻症患者,需专业医生评估。
- 小潘在接受CPAP治疗后,AHI指数降至4.4次/小时(恢复正常),夜间缺氧状况得到彻底改善。

# 32岁宝妈为何怀孕后容貌大变

## 医生解读:并非单一皮肤问题,产后可逐步恢复

近日,云南一位32岁宝妈怀孕后相貌大变的话题引起了广泛关注。3月22日,当事人发视频称自己在前一天经历了顺转剖,生下一名女宝。产后容貌皮肤还能恢复吗?孕期容貌变化与胎儿性别有没有关系?记者采访了江苏省第二中医院妇科副主任、主任医师王旺。

记者从其在社交平台发布的视频了解到,她从怀孕第二个月开始,皮肤就有了一些变化,先是皮肤很油,会堵塞毛孔,长“小肉粒”,后来皮肤就慢慢地变得“板结”,川字纹、法令纹也越发明显,鼻头变大。

对此,王旺表示,孕期容貌改变大多数情况下属于正常的

妊娠反应,产后随着激素水平等恢复正常,容貌也会逐步恢复至孕前状态。

孕期容貌的改变,并非单纯的皮肤问题,而是全身内分泌、代谢、循环系统共同重塑的生理性结果。“怀孕后女性体内的雌激素、孕激素和雄激素水平平均会发生明显变化,这些激素对皮肤状态有着直接影响。”

王旺解释,雌激素会影响黑色素细胞的活动,容易导致面部出现妊娠斑,还可能引起毛细血管扩张,使面部更易泛红或出现红血丝。“孕激素和雄激素主要影响皮脂分泌,孕激素水平升高会促使皮脂分泌旺盛,这就导致很多怀孕的女性

面部油光增多、毛孔堵塞,甚至诱发孕期痤疮,使整个面部看起来油腻、粗糙。与此同时,孕期血容量增加,加上钠水潴留的作用,面部容易出现浮肿,眼睑、面颊甚至鼻梁都会显得比孕前更加粗重和肿胀,这也是为什么不少孕妇会感觉自己‘脸变大了’。”

此外,孕期免疫力下降、睡眠不足、挑食、食欲不佳等也会加重皮肤问题。王旺坦言,免疫力改变后,皮肤状态可能变差,出现干燥、暗黄、敏感等问题。部分孕妇还会因贫血而面色苍白或萎黄,甚至伴有脱发现象,这些因素叠加在一起,就容易造成显著的容貌变化。

针对所谓“怀男孩会变丑、怀女孩会变美”一说,王旺明确表示,这并没有科学依据,“孕期容貌变化与胎儿性别之间没有必然联系,真正起决定作用的是个体体内激素分泌的差异。”

“一般来说,激素波动在孕早期到孕中期(孕3~6个月)最为明显,进入中晚期后会逐渐趋于平稳。对于大多数孕妇来说,产后随着激素水平恢复正常,容貌也会逐步恢复至孕前状态。”王旺同时提醒,孕期出现某些异常情况时需要警惕,比如全身瘙痒、黄疸、严重水肿或蛋白尿等,这可能提示存在病理性问题,建议及时就医。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

# 7岁娃睡不着 9岁娃睡不醒,咋回事

扬子晚报讯(通讯员 孙卉钱小蕾 记者 姜天圣)在大多数人眼里,睡眠问题是成年人才会有的困扰,但事实上,儿童也是睡眠障碍的高发群体。“有的是入睡困难,有的是白天嗜睡,还有不少频繁惊醒或打鼾严重。”25日,镇江市江大附院(江滨医院)儿科主任医师李玉勤表示。

李玉勤告诉记者,今年接诊了一个7岁的小朋友,需父母哄睡一小时以上才能勉强入睡,夜间还会频繁翻身、说梦话,甚至突然惊醒坐起。长期睡眠问题导致其精神萎靡。接诊后,孩子被诊断为儿童睡眠障碍(入睡困难型)合并注意缺陷多动倾向。医生为其制定针对性干预方案:建立“熄灯-放松-入睡”的固定睡前程序,睡前1小时停用电子设备;严格限制光线,逐步将作息调整至21:30前入睡;白天进行适度有氧运动,同时联合认知行为治疗。4周后复诊,家长反馈孩子入睡时间缩短至20分钟,夜间转醒明显减少,课堂专注力也大幅提升。

和这名小朋友的问题相反,9岁的迪迪(化名)2个月前突然出现睡眠增多的情况,白天精神萎靡,上课昏昏欲睡,甚至出现肢体无力、差点摔倒的情况,经检查被确诊为发作性睡病。李玉勤为他制定了“非药物+药物”的综合治疗方案,指导孩子养成良好的睡眠卫生习惯。

李玉勤提醒,若孩子每周有3晚以上出现以下情况,建议及时到睡眠专科门诊进行专业评估:1.睡眠呼吸有异常:打呼噜、憋气等;2.睡眠行为反常:入睡、睡稳都困难;3.日间状态差,异常嗜睡、精神不振,注意力不集中。

# 静脉曲张3年变“烂腿”,中医为一家人“清血管”

## 探访基层中医宝藏专科——南京“腿肿专病”门诊

有这样的病例:静脉曲张多年后下肢出现水肿,每次就医就是开药或挂水消肿。3年后,下肢渗液,出现几个黄豆大小的溃破,并迅速扩展到鸡蛋大小,多方求医也未见愈。在南京“腿肿专病”门诊接诊检查发现,其“瓣膜功能不全”,随着“炎症”不断加重,最终变成“老烂腿”,中医“清血管”是关键。果然,一段时间治疗后,腿部“收皮长肉”,肿胀消失,3年多未复发。

患者的弟弟和弟媳也是长期的下肢血管病患者,偶尔腿肿。今年春节,出去旅游后,弟弟腿部突发红肿热痛,被确诊为血栓性静脉炎;而弟媳腿部肿胀加剧,并伴有

轻微疼痛,挂水半个月也未见改善。经他介绍,短短一次“清血管”后腿脚疼痛缓解,不久肿胀消失。看到腿部的变化,老两口连忙将轻微腿肿、轻微“蚯蚓腿”的女儿也介绍来“清血管”。

“烂腿家族”不鲜见,中医经方来“救腿”

在专家眼里,因家族性、生活习性、职业性等引起的静脉曲张等下肢血管病并不鲜见,甚至一家“烂腿”。但是由于自身对疾病的认识不够或者治疗的不对路,导致疾病不断加重,最后治疗起来“费时、费力、费钱”。

作为“经方”理论的创始人,上海名中医王义成教授提醒,从肿到

烂一般都会呈现3个梯度:一开始腿肿的时候,很多人不在意,检查如排除心、肾问题,那就要高度警惕静脉曲张问题,这可能是烂腿的前兆;然后会发展血栓性静脉炎,最后是久治不愈的老烂腿。

而目前的静脉曲张等下肢血管病的治疗以“活血”为主,其实只做了一半,还需要“清淤”,而“清”才是关键。中医“奚氏清法”,内外兼治,加速血液循环,改善瓣膜回流功能,将血液中的炎症因子去除,改善和恢复血管“功能”,为下肢血管病治疗找到了新出路。

基层有名医,家门口看上海名医 据了解,南京易可中医“腿肿专病”门诊,是2024年门诊主任唐

若兰在长期的临床上发现很多腿肿患者东奔西走,最后却往往是“求医无门”“求医无果”,于是将普通门诊升级为“腿肿专病”门诊,一站式解决患者腿部问题,打通了救腿的最后一公里,帮助众多求医无门的患者成功保腿。

值得一提的是,作为一家基层特色专病门诊,这里却汇集了沪宁的众多知名专家,上海名中医王义成教授、中华中医药学会周围血管病分会副主任委员张磊教授、柳国斌教授以及唐若兰主任,14年间,已经帮助了近万名下肢肿痛黑破患者,成为南京首屈一指的“救腿”高地,让市民足不出户在家门口看上海名医。 赵雷