

# 体位性打鼾 侧睡就能缓解



运动员杨威、歌手胡海泉曾自曝因打鼾问题戴呼吸机睡觉。生活中,很多人会发现自己或伴侣打鼾声特别大,但只要翻个身侧着睡,呼噜声就会明显减轻,甚至消失;又或是夜晚睡眠充足,白天却依然感到疲惫困倦……这可能不仅是普通疲劳,而是一种特定类型的睡眠呼吸障碍——体位性阻塞性睡眠呼吸暂停。

所谓“体位性阻塞性睡眠呼吸暂停”,指仅在不平躺时出现明显的呼

吸暂停和低通气,而侧睡时相关症状显著改善或消失。这类情况其实很常见,研究显示,在所有睡眠呼吸暂停患者中,约28%~80%属于体位影响;在轻中度患者中,该比例可达65%~87%。

平躺时,重力作用容易使舌根及咽部软组织向后坠塌,如同未关好的门,导致气道变窄甚至堵塞。一般来说,气流通过狭窄处振动软组织,就会产生鼾声;若气道完全阻塞,就会出现呼吸暂停,持续十几秒甚至更久,造成血液中氧气含量下降。

这种因反复缺氧而被憋醒的情况,会导致深度睡眠被频繁打断,形成睡眠碎片化,也成了白天感到疲倦的主要原因。

长期如此,还会增加患高血压、心脏病、脑卒中和糖尿病等慢病的风险。

对于这类打鼾,改变睡姿或许

是最简单有效的应对方法。临床上,不少患者仅通过保持侧睡,就能减轻打鼾,减少夜间憋醒,改善血氧,提升睡眠质量和日间精力。不过,整夜维持侧睡并不容易,人在睡着后常会不自觉地翻身。为此,大家可尝试以下辅助方法。

**网球法** 在睡衣背部缝制一个小袋,放入网球或其它硬球。仰卧时背部不适感会促使身体转向侧卧,但长期使用可能影响舒适度。

**辅助支撑法** 借助特殊设计的枕头或在背后放置长条靠枕,帮助维持侧卧姿势。

**智能体位训练带** 佩戴可检测睡姿的智能胸带,一旦检测到平躺即通过温和震动提示翻身。研究显示,其使用依从性较高,能有效减少平躺时间与呼吸暂停次数,改善睡眠质量。虽然需购置设备,但价格通常低于呼吸机。

成都中医药大学附属医院 周立

由您  
问诊



## 糖友喝奶 选对才稳糖

问:我有糖尿病,我可以喝牛奶吗?怎样才能在保证营养的同时又稳定血糖呢? 山西 周女士

答:糖尿病患者首选纯牛奶、无糖酸奶。纯牛奶配料表只有“生牛乳”,不含添加糖,对血糖影响较为平缓。

酸奶非常适合糖尿病患者,在发酵过程中,部分乳糖被转化为乳酸,进一步延缓了血糖上升。同时,酸奶中的益生菌可能对改善代谢有益。但前提是必须选择“无糖酸奶”,市面上绝大多数酸奶为改善口感都添加了白砂糖、果葡糖浆等。应学会看配料表和营养成分表,配料表越短越好,不应出现“白砂糖”“果葡糖浆”等,碳水化合物含量(每100克)低于6克的酸奶通常是较好的选择。

不推荐风味奶、乳酸菌饮料、复原乳等,通常含有大量添加糖,应尽量避免。

牛奶作为加餐(上午10点或下午3点)是最推荐的方式。在两餐之间饮用,能有效预防低血糖,并减少下一餐的进食量,从而平稳全天血糖。

餐前喝一杯牛奶,可以延缓后续主食中碳水化合物的吸收速度,降低餐后血糖峰值。

对于夜间易发生低血糖或清晨空腹血糖偏高的糖友,睡前喝一杯温牛奶,可以提供稳定的能量,防止夜间低血糖。

除非合并高血脂需选择脱脂奶,否则全脂奶的适量脂肪能增加饱腹感,更有助于平稳血糖。牛奶没有降糖功效,过量饮用同样会因总热量和碳水化合物超标而导致血糖升高。个别“糖友”空腹饮奶可能引起血糖较快波动。

湖南省康复医院 陈赛

## 老人走路别背手

有些老人走路或站立时,总习惯背着手。背手姿势常让人感觉更放松,有人年轻时就爱背手,多年来已形成了习惯。虽然背手走路可能让老人暂时感到舒服,但长期保持这种姿势却会对健康造成不良影响。

首先,长期背手会加重圆肩驼背,形成恶性循环。当老人背手时,肩膀会不自觉地向前倾,胸部向内收缩,背部隆起,久而久之,脊椎就会“固定”在这种不正确的姿势上。

其次,严重的驼背会压迫胸腔,影响肺活量,可能导致胸闷、气短,进而影响心脏和大脑的供血。

最后,虽然短期内背手可能提供平衡感,但长期来看,这种姿势会进一步破坏身体的本体感觉和平衡能力,使老人更容易摔倒。

有背手习惯的老人,可以通过以下方法逐步改善体态。

**靠墙站立训练** 背靠墙壁站立,脚后跟离墙5~10厘米,臀部、肩胛骨和后脑勺尽量贴近墙面,保持该姿势5~10分钟。这个动作可以帮助身体找回正确站姿的感觉。

**肩部拉伸运动** 一手绕过胸前,向另一侧伸展,另一手协助轻压手臂,每侧保持20~30秒。这个动作能放松肩部肌肉,改善圆肩问题。

**胸部扩展运动** 双手在身后交握,慢慢向上抬起,同时挺胸,感受胸部的伸展,保持15~20秒。这个动作可以对抗含胸姿势,扩展胸腔。

**使用助行工具** 如有需要,老人可使用手杖或助行器,这样既能提供支撑,又能慢慢改掉背手的习惯。

需注意,改善体态要循序渐进,切不可急于求成。建议老人从每天几分钟的训练开始,逐渐增加时间。如果身体有任何不适,应立即停止并咨询医生。

孙静

## 吃山楂球长胃结石 可乐能“碎石”



上海一名女子食用30颗糖霜山楂球后,当晚胃部剧痛难忍,就医后查出胃内有“巨大结石”,目前在医生指导下通过每日喝可乐配合碎石胃镜进行化解。

医生检查发现,女子的结石由山楂果肉黏结而成,质地坚硬,其属于临床最常见的植物性胃结石。这类结石多因食用柿子、黑

枣、山楂等含鞣酸的食物(尤其未成熟柿子),在胃酸作用下,鞣酸与蛋白质结合生成不溶于水的鞣酸蛋白,沉淀胃内形成。因个体差异,有人少量食用就可能患病,若食物有发涩感,大概率是鞣酸含量较高,需格外注意。

可乐之所以能对部分植物性胃结石起效,是因其含二氧化碳、磷酸、碳酸等成分,其中磷酸可结合钙、单质磷等物质,破坏植物石的聚合结构,帮助消融结石。不过医生提醒,可乐并非“万能碎石剂”,仅对部分植物性胃结石有效,且必须在专业指导下控制剂量和频率,不可自行饮用。

若出现腹痛、呕吐、恶心、食欲不振、体重下降等疑似胃结石症状,需及时就医检查。 孙荣

## 心脏病患者应告别无效静养

你以为心脏病患者在家“躺平”就能万事大吉?大错特错!老张就是个典型例子。

老张被诊断出心脏病后,觉得啥都不干,天天躺着就能养心。于是,他整天窝在沙发上,不是看电视就是吃零食,也不运动。结果身体越来越差,稍微动一下就气喘吁吁,心脏问题也越来越严重。

很多心脏病患者都跟老张一样,觉得少动就不会给心脏增加负担,却不知道这种过度“躺平”会让身体机能下降,血液循环变慢,反而不利于心脏健康。

李女士同样是心脏病患者,可她的生活方式就很健康。她每天都会和家人陪伴下到公园散步,做一些简单的锻炼,饮食上也严格控

制,少油少盐,多吃蔬菜水果。她还会参加一些心脏病患者的互助小组,和大家交流心得,保持积极的心态。一段时间后,她的身体状况明显改善,心脏功能也有所提升。合理的运动就像给心脏这个“发动机”定期保养,能让它更有活力;健康的饮食能为身体提供所需的营养,减轻心脏负担;积极的心态就像给心脏注入了一剂“强心针”,让它更有力量去对抗疾病。

心脏病患者不能盲目“躺平”。正确的生活方式应该是适度运动、合理饮食、保持良好心态。

心脏病患者不用追求高强度的运动,关键在于“循序渐进”和“量力而行”。运动时要是觉得心慌、胸闷,就立刻停下来休息,千万

别硬撑。最好还能提前跟医生沟通,根据自己的病情制定专属的运动计划,这样才最安全。

**医生点评:**中山大学附属第一医院张敏医生表示,心脏病患者饮食上除了少油少盐,还要少吃高糖、高脂肪的食物,比如肥肉、炸鸡、甜品,可以多吃点富含膳食纤维的粗粮,比如燕麦、玉米,还有富含优质蛋白质的鱼类、豆制品,这些都是心脏喜欢的“好东西”。另外,规律进餐也很重要,别暴饮暴食,每餐吃到七八分饱就足够了。 周涛

