

理事长
单位

菏泽市立医院 院长、党委书记 冯峰

副理事长
单位菏泽市疾病预防控制中心 主任、党委书记 郑连荣
菏泽市牡丹人民医院 院长、党委书记 李华伟
菏泽市中医院 院长、党委书记 郝敬忠理事
单位菏泽市第三人民医院 院长、党委书记 王广金
曹县人民医院 院长 岳荣振共建
单位

山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

打呼噜危害真不少

□牡丹晚报全媒体记者 敏静

不少人在睡觉的时候打呼噜,这不仅影响了自己的睡眠质量,还会干扰其他人休息。那么,打呼噜有哪些危害?有没有办法能够缓解打呼噜呢?

打呼噜影响睡眠和发育,容易导致早衰

据悉,当我们呼吸时,气流会从口、鼻进入,通过口腔、鼻腔、咽、喉等部位进入气管。在这个过程中,任何一个地方不通畅都可能让呼吸发出声响。睡觉打呼噜就是这个道理。鼻、咽、喉所在的上气道,如果变得狭窄,呼吸气流就会受到比较大的阻力。紧接着,气流带动软组织振动,鼾声响起。

发生呼吸暂停后,人吸入的氧气变少,血液中的氧气浓度随之变低。低氧对于心血管的影响是非常直接的,它可能会导致高血压,还会诱发冠心病、脑血栓。低氧还可能使人夜尿增多,少数人还会出现尿床现象。

除此之外,打呼噜还会影响睡眠质量。睡眠时肌肉处于放松状态,咽腔会比清醒时略小,如果咽腔狭窄到一定程度,气流就会引起局部黏膜组织振动,形成呼噜。如果气道狭窄达到一

定程度,人体就会启动“保护”机制,通过唤醒大脑,强制发出指令,使气道扩张肌肉工作,从而解除阻塞,这种机制在避免气道过于狭窄导致血液中氧含量过低的同时,也干扰了正常睡眠过程。如果睡眠时反复被干扰,就会造成睡眠结构紊乱,白天容易出现嗜睡、乏力、注意力不集中、记忆力下降等症状,严重者会出现抑郁、烦躁等精神改变。

另外,影响身体和智力发育。对于小孩来说,打呼噜会导致孩子机体缺氧,出现体内血量不足,从而影响骨骼发育,影响孩子的身高增长。同时打呼噜也会导致大脑血氧浓度降低,影响大脑的发育,出现学习能力差、成绩下降、语言障碍、感知能力下降等智力改变。

打呼噜还容易导致早衰,影响生活质量与寿命。对于老人而言,打呼噜会加剧老年人心脑系统缺氧,增高高血压、心梗、脑梗、冠心病等疾病的发病率,严重影响

老年人的生活质量和寿命。

减肥、戒烟、戒酒能够缓解打呼噜

其实,缓解打呼噜的方法有很多。首先,肥胖体质的人应该注意减肥。因为肥胖患者因脖子上堆积太多的赘肉导致呼吸道塌陷,是成为打呼噜最重要的因素之一。因此将脖子上的脂肪减少,打呼噜的症状才能有所缓解。

另外,要戒烟戒酒。吸烟会刺激咽部水肿、炎症,使患者气道更加狭窄,从而加重堵塞;酒精能抑制呼吸中枢,使喉咽部肌肉松弛,增加打呼噜的概率。所以,打呼的市民要尽早戒烟戒酒,缓解打呼噜的情况。



吃不完的西瓜如何保存最新鲜?



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静)炎热的夏季,吃几块西瓜不仅凉爽,而且解渴,备受市民欢迎。可是,西瓜切开后长时间放置极易变质,甚至会引起腹痛、腹泻。那么,切开的西瓜应该如何保存呢?

将切开的西瓜覆上保鲜膜放在常温下,最多可以放3—4小时,之后,西瓜就会慢慢滋生细菌,开始变质,含糖量降低,失去新鲜

感。为了增加存放时间,很多市民喜欢将切开后的西瓜放入冰箱内,这种做法如果操作不当,也会降低西瓜的营养成分。

因为在常温中放置的西瓜含有番茄红素以及胡萝卜素,这两种物质对身体健康有益,而且这些营养物质都是抗氧化剂的组成部分,具有一定的防癌抗癌的效果。如果将西瓜放在冰箱当中冷藏处理,其营养成分会降低30%,营养价值大打

折扣。另外,冷藏的西瓜对于肠胃不好的人来说,可能会引起腹泻现象。

如果一定要存放在冰箱中,在西瓜切开后,要立即用保鲜膜包住放在冰箱的最底层,因为下边的温度最低,很适合冷藏。拿出来再吃的时候,可将切口处1厘米厚的地方削掉。还有一种方法,就是先将剩下的西瓜切成块,放进保鲜盒,再冷藏即可。

那么,西瓜在常温当中该如何储存呢?首先,将吃剩的西瓜封上一层保鲜膜,保鲜膜可以避免西瓜受到外界的污染,也能够防止落上一些灰尘或者是蚊虫,防止西瓜变质。然后,准备一个盆子并加入半盆水,将贴有保鲜膜的西瓜放在水盆当中,水位应该处于西瓜的2/3的位置,然后将西瓜放在阴凉透风处就可以了。第2天,再将西瓜拿出来吃,依旧甘甜如初。

需要注意的是,将西瓜放在水盆当中之后,一天需要换两次水,这样保存的西瓜不仅营养价值高,而且口感也非常不错。

手足口病夏秋季多见 科学预防很关键



以轻心,注意预防隔离,以防扩散流行。

另外,家长们可前往具有疫苗接种资质的预防接种单位,自愿、自费接种EV71疫苗,有效预防EV71相关手足口病和EV71感染引起的其他疾病,减少重症和死亡病例的发生。

在生活中,教给孩子养成良好的个人卫生习惯,饭前便后洗手、勤洗澡;不喝生水、不吃生冷食物;不与他人共用毛巾或其他个人物品;掌握“六步洗手法”。

每天定时开窗通风换气,奶瓶、奶嘴及孩子常用的餐具应经常彻底清洗消毒。尽量少带孩子去拥挤的公共场所,避免与其他有发热、出疹的儿童接触。家长留意孩子口腔、手、足、臀部等部位是否有皮疹,一旦发现应及时到医疗机构就诊。

科学减肥才健康



周最好有三次去室外长走的机会,距离大约5—8公里。此外,大家一定要选择适合自己的运动。比如:跑步、游泳等都可以。

切勿运动后马上洗澡。由于运动的时候身体新陈代谢过程加强,皮下血管扩张,并大量出汗,运动后马上洗冷水澡,形成内热外凉,破坏人体平衡,这样容易生病。正确的方法是,运动后休息一会儿再洗澡,最好洗温水澡。

另外,要少吃甜食,少吃油腻食物,多吃粗粮。根据大众的体质,在减肥减脂期间多吃白肉(鸡肉、鱼肉以及海鲜)提供饱腹感的同时,能够摄入相当于牛肉、猪肉的同等热量。同时多吃水果,多吃蔬菜,晚上睡前喝一杯酸奶,戒掉所有饮料跟啤酒,这样才能在减肥期间有一个健康的体魄。

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静)夏季是众多爱美女士集中减肥的季节。但是,不正确的减肥方式会给身体带来一定的负面影响。夏季应该如何减肥才能既健康又美丽呢?

《黄帝内经》中说,夏天要“无厌于日”,多做室外活动。所以,想减肥的女士每