

## 面对晕厥 别只会“掐人中”

“掐人中”是很多影视剧都会出现的桥段。在生活中,如果有人发生晕厥,我们能否马上掐对方的人中呢?晕厥的正确处理方法是什么?

### “掐人中”有用吗?

人们常说的“人中”,位于上唇上方正中的凹痕,又名水沟穴,属于督脉,为阴阳经气的交汇点。从理论上来说,在紧急情况下刺激此穴,可以交通阴阳,回阳救逆,对一些功能性疾病导致的晕厥可以起到不错的救治效果。例如,对于疲倦、精神刺激等引起的晕倒,刺激水沟穴有一定的作用。但具体的效果因人而异,因病而定,并不是所有晕厥都能通过“掐人中”来缓解。

**短暂性晕厥** 短暂性晕厥持续时间短,晕厥者可自行清醒,清醒后无明显后遗症,如直立性低血压晕厥、排尿性晕厥、短暂脑缺血发作等。短暂性晕厥造成的伤害主要是跌倒所致的皮外伤,预后较好。出现过短暂性晕厥的人应及时就医,查明病因,以便做好预防。比如,出现过直立性低血压晕厥的人,变化体位时的幅度要小,动作应缓慢,可用手扶着旁边的支持物。

**癫痫性晕厥** 癫痫是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。如果遇到有人晕倒后面色青紫、二便失禁、口吐白沫、四肢强直或抽搐,持续数分钟后痉挛停止,就要当心癫痫。

癫痫具有自行停止的特点,面对癫痫患者,施救的重点在于防止发生窒息。一旦有人出现上述情况,应使其就地躺下,解开患者的领扣,将其头部放低,转向一侧,清理其口腔,让唾液及分泌物从口角流出。施救者不可用力按压癫痫患者的肢体,以免造成骨折或者关节脱位。移走患者身边的危险物体,防止其在抽搐中受伤。

**低血糖导致的晕厥** 发生低血糖晕厥前,人们常常有心慌、手抖、出汗、面色苍白、反应迟钝、烦躁等表现。糖尿病患者因为药物的影响,易出现低血糖症状,甚至可能发生晕厥。一旦出现上述情况,应立即饮用糖水、果汁,或吃糖果等。但不能喝可乐、茶类饮料,因为其中所含的咖啡因或茶多酚会加重心慌、手抖的症状。

如果有人出现低血糖晕厥的情况,身边的人应注意保障晕厥者气道通畅,观察其是否存在吞咽动作。如果尚能吞咽,施救者可经口腔为其补充葡萄糖水。

**中暑导致的晕厥** 中暑是人体长时间在高温或热辐射的作用下,体温调节功能紊乱,并导致出现头痛、头晕、胸闷、恶心、心慌、口渴,多汗、乏力等症状,甚至昏迷、抽搐。

中暑的急救措施以降温为主。在施救时,人们应尽快将中暑者转移至通风阴凉处,使其平卧,并解开中暑者的衣物。可用冷水或酒精为其擦身,在头颈部、腋窝、腹股沟等处,可放置冰袋或冷毛巾,加速散热。此外,还可刺激中暑者的人中,促使其意识恢复。中暑者意识恢复后,可让其适当补水。

### 温馨提示:

如果您无法判断晕厥的原因,也不要慌张。施救时要保证晕厥者气道通畅,防止发生窒息。可让晕厥者躺下,头处于低位,开放气道。

如果晕厥者的口腔内有分泌物,在施救时可将其头部侧向一边,清理口腔异物。若晕厥者牙关紧闭,不要强行撬开嘴巴。

了解晕厥者的病史及晕厥前的活动,及时拨打“120”急救电话。

来源:《老年健康报》 文:北京市鼓楼中医医院 熊瑛

## 养生“三句话” 万变不离其宗

谈起中医养生,大家的脑海中可能会浮现出“春夏养阳,秋冬养阴”等名句,但对于具体该如何做,可能就比较陌生了。下面,笔者就带大家一探究竟。

### 春夏养阳 秋冬养阴

春夏属阳,秋冬属阴。从立春开始,阴气逐渐下降,阳气逐渐上升,到了夏至,阳气达到鼎盛时期。而从立秋开始,阳气逐渐下降,阴气逐渐上升,到了冬至,阴气达到鼎盛时期。冬至以后,阴气逐渐下降,阳气逐渐上升。周而复始,循环往复,这就是自然界的阴阳循环。

春夏之时,自然界阳气升发,万物生机盎然。此时,人们应保护体内阳气,使之充沛旺盛起来,不要做损害体内阳气的事。比如,要比冬季的时候晚一些入睡,但不宜超过晚上11时;早一些起床,以顺应自然界阴气不足、阳气充盛的特点。同时,保持精神愉悦。

在秋冬之时,万物敛藏,此时养生就要顺应自然界的收藏之势,潜藏体内阴精,使精气内聚,以润养五脏。在秋冬季,人们要比春夏时睡得更早一些,起得稍晚一些,以适应自然界之闭藏,也有养阴之意。此外,精神也要敛藏。

《黄帝内经》言:“四时阴阳

者,万物之根本。”意思是,四季的阴阳变化,是万物的根本。因此,人们应在春夏二季摄养阳气,在秋冬二季保养阴精。与自然相违背,虽然不会立即生病,但会增加我们生病的可能性。即便不是因为感受外邪而致病,也可能因生理功能失调而发生病变。

### 外避六淫 七情不过

中医认为,“正气存内,邪不可干”。“正气”相当于现代医学中的免疫功能、抵抗力。“正气”存在于我们的身体里。“邪”就是致病的因素。中医将致病因素大体分为外感六淫邪气(风、寒、暑、湿、燥、火),内伤七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)两大类。

风、寒、暑、湿、燥、火又被称为六气,是自然界六种不同的气候变化,是万物生长的条件,对人体是无害的。当气候变化异常,六气太过或不及,或非其时而有其气(如春季应温而反寒,秋季应凉而反热等),以及气候变化过于急躁(如骤热骤冷)时,在人体正气不足、抵抗力下降的情况下,六气就可能侵犯人体,导致生病。这种情况下的六气就成为六淫,又称六邪,属于外感病的一类致病因素。

七情是人的精神状态,是人对外观事物的不同反应,在正常

情况下不会致人生病。但是,突然的、强烈的或是长期的情志刺激,一旦超过了人体正常的承受范围,就可能疾病的发生。它是内伤病的主要致病因素。

因此,养生要做到“外避六淫,七情不过”。

### 法于阴阳 顺应自然

法于阴阳就是按照自然界的规律来生活,如日出而作、日落而息,随季节变化适当增减衣物等。

中医认为,阴阳动态平衡是健康的基础,是生命、生理活动正常的保障。疾病发生、发展、变化的内在原因是阴阳的偏盛或偏衰。治疗疾病就是纠正阴阳不平衡的状态,补其不足,泻其有余,恢复阴阳的相对平衡。

健康的人体处于阴阳动态平衡的状态。只要我们不做损害它的事,身体就能正常运转。因此,法于阴阳、顺应自然非常关键。比如,白天阳盛,人体的生理功能也以兴奋为主;夜间阴盛,人体的生理功能以抑制为主。经常熬夜或是黑白颠倒,这样的生活节奏违背了自然规律,对身体健康是不利的。

来源:《老年健康报》 文:北京中医医院内科 王国玮

## 打呼噜就是睡得香? 快来了解阻塞性睡眠呼吸暂停

据世界卫生组织统计,全球约27%的人患有睡眠障碍,我国有超3亿人存在睡眠问题。睡眠问题已成为危害公众健康的突出问题。

### 打呼噜≠睡得香

打呼噜不仅影响身边人的睡眠,而且对自身健康更是重大威胁。尤其当呼噜声音太响,断断续续,没有节奏,甚至感觉他中间出现窒息,快要喘不过气时,急需引起重视。

阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA),指睡眠过程中上气道塌陷阻塞引起呼吸暂停和低通气,常伴有打鼾、睡眠结构紊乱、频繁的血氧饱和度下降。OSA除了本身属于呼吸系统疾病,还与许多呼吸系统疾病关系密切,尤其是难治性支气管哮喘、难治性慢性咳嗽、肺动脉高压、肺血栓栓塞、肺间质疾病等。

长期严重打呼噜,往往会在夜间睡眠时出现频繁的睡眠呼吸暂停及严重缺氧,可引起睡眠结构紊乱,大大影响睡眠质量。更重要的是,反复发作的夜间持续缺氧可广泛影响全身各个系统。

**心脑血管系统:**可引起高血压、冠心病、心绞痛、心律失常、心力衰竭、脑出血等,严重的睡眠呼吸暂停甚至会导致夜间猝死。

**内分泌系统:**可出现胰岛素抵抗、糖代谢异常、代谢综合征等。

**泌尿生殖系统:**可出现夜尿增多、成人性欲下降、勃起功能障碍等,甚至与慢性肾功能衰竭(尿毒症)相关。

**消化系统:**如呼吸道阻塞,胸腔内压过大,可能使胃内容物反

流加重。还可能与肠道菌群紊乱、低氧性肝功能损害等相关。

**神经精神系统:**可能与癫痫、焦虑、抑郁等情绪状态发生相关。

### 阻塞性睡眠呼吸暂停易盯上谁

成年后随着年龄的增加,阻塞性睡眠呼吸暂停患病率逐年增加。男性发病率一般高于女性。女性在绝经期前患病率低于男性,绝经期后与男性无显著差异。

### 以下人群尤需注意

**肥胖人群,**即体质指数(BMI)>28。

**打鼾面容者,**合并鼻腔阻塞、II度以上扁桃腺肥大、软腭松弛、悬雍垂过长或过粗、咽腔狭窄、咽部肿瘤、咽腔黏膜肥厚、舌体肥大、舌根后坠、下颌后缩及小颌畸形、颈短等。

有打鼾家族史者。

吸烟人群。

长期饮酒和(或)服用镇静催眠类或肌肉松弛类药物者。

合并其他相关疾病者,如合并脑血管疾病、充血性心衰、甲状腺功能低下、肢端肥大症、声带麻痹、脑肿瘤、神经肌肉疾病、咽喉反流、胃食管反流、压迫大气道的上纵隔肿瘤等。

### 治疗方法有哪些

**一般治疗:**加强锻炼,健康饮食,控制体重;戒烟限酒,慎用镇静催眠药;侧卧位睡眠;及时治疗引起OSA或使之加重的基础疾病,如及时纠正甲状腺功能减退等。

**临床治疗:**持续气道正压通气治疗,即佩戴家庭呼吸机,这是成人中、重度OSA首选和初始治疗手段;口型矫正器(牙托)治疗,适用于单纯鼾症及轻、中度的OSA患者,特别是有下颌后缩者;外科治疗,包括鼻部、口腔手术治疗,减重手术治疗等。目前尚无疗效确切的药物可以使用。

来源:《健康报》 文:江苏省人民医院健康管理中心 吴娟

## 打呼噜也是一种病

