

他打鼾多年，半夜被憋醒冒冷汗 她全身水肿，也跟经常打鼾有关

“最近，我们科接诊了几个典型的 OSAHS 患者，在住院的慢阻肺患者中，不少也伴有这个病。”呼吸与危重症医学科主任岳莉莉说，其中两名患者让她印象很深。

打鼾多年的他半夜常被憋醒直冒冷汗

“他是被家人送到急诊科的，当时已经昏迷，出现全身缺氧的症状。”岳莉莉讲，经过检查和抢救治疗，发现他是重度 OSAHS。

他姓陈，今年 63 岁，由于长期吸烟、喝酒，他血压控制得不好。这两年，陈先生打鼾的声音越来越大，还经常半夜被憋醒直冒冷汗。后来，他还得了慢阻肺和心衰，接受药物治疗。

医生解析：很多人认为“打呼噜代表睡得熟、睡得香”“这不算什么大事儿”……其实，打鼾是一种病，在医学上叫“睡眠呼吸暂停低通气综合征”。

正常情况下，人在睡觉时，呼吸道通畅，氧气充足，身体才能得到休息。像陈先生这样打鼾出现憋气，容易导致大脑缺氧，心脏、肺部、肾脏等重要脏器也会随之受损。

经常打鼾的她全身水肿 住院后突然昏迷

另一名让人印象深刻的患者，是 26 岁的张女士。

“她从小就比较胖，后来体重超过 200 斤。她来就诊时全身水肿，上午刚住院，下午就昏迷了。”

“虽然她不是每天打鼾，但次数也比较多。”岳莉莉说，她家人一直觉得是她太胖造成的，就没在意，直到她全身水肿，才赶紧来医院。

医生解析：打鼾不是男人的“专利”，很多女性朋友也会打鼾。张女士是因为体形肥胖，造成咽腔狭窄、软腭松弛，导致上气道狭窄，出现了重度 OSAHS，进而引发心源性水肿。

虽然相对而言，胖人更容易打鼾，但不是只有胖人才打鼾。扁桃体和腺样体肥大、先天性气道狭窄、肥厚性鼻炎、鼻息肉患者等，也容易打鼾。

打鼾者要早做风险评估 轻症可通过生活方式改善

岳莉莉说，陈先生和张女士通过使用呼吸机治疗，打鼾症状都有所改善，且陈先生的心衰症状也缓解了。“不同程度的打鼾，治疗的方法也不一样，具体要通过睡眠监测来进行风险评估。”

一般来说，轻度打鼾者可通过减肥、注意睡眠姿势等进行改善。即睡觉时避免长时间仰卧，而采用侧卧的姿势，让呼吸道保持通畅。

对于中度和重度打鼾者，可采用无创呼吸机治



疗。扁桃体肥大、咽部组织松弛等符合手术指征的患者，通过手术治疗，会有比较明显的止鼾效果。

最后，岳莉莉提醒，如果家中有打鼾的人，一定不能忽视或进行盲目治疗，要及时到正规医院检查，找寻病根，对因治疗。

相关链接

OSAHS 是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的英文简称，就是在睡眠过程中，由于上气道塌陷阻塞引起的呼吸暂停和低通气综合征，伴有打鼾、睡眠结构紊乱等。

她手指肿得像鼓槌 竟是肺部长了肿瘤

说到手指变形，不少人会想到关节疾病，如类风湿性关节炎，65 岁的郭女士也这么认为。可她万万没想到，自己的手指变形竟跟肺癌扯上了关系。

病例：十个手指头肿得像鼓槌，她确诊患了肺癌

来自县区的郭女士，几个月前，她发现自己的手指发生了变化，“指头变粗了，不疼不痒的，我也没在意，想着年纪大了，干家务又多，手指容易僵硬、变形”。

可谁知，郭女士的十个手指前端都肿大起来，看起来就像鼓槌。她在附近的医院按关节病治疗了一个多月，效果不好。

郭女士的女儿决定带母亲来市里的医院看看，结果真发现了问题。她在我院做了胸部 CT 检查，发现右肺部长了肿块，我院呼吸与危重症医学科主任岳莉莉建议她立刻住院治疗。

经过手术及病理检验，郭女士被确诊为肺癌。“手指头变粗，咋会是肺癌呢？”得知病情后，郭女士怎么也想不通。

解析：肺癌是慢性缺氧性疾病，容易累及末梢关节

岳莉莉说，咳嗽、胸痛甚至咳血等，是肺癌的典型症状，但是有近一半的肺癌患者没有呼吸道症状，而表现为各种不明原因的关节肿痛，杵状指是其中较为常见的

一种。“郭女士的症状表现在手指上，还有的肺癌患者会出现在脚指上。”岳莉莉介绍，这是因为当肺部出现肿瘤、感染时，会造成肺部慢性缺氧，从而累及末梢关节。

“部分肺癌患者会有杵状指的表现，但并不是所有杵状指的患者都是肺癌，最好及时就诊，明确病因。”岳莉莉提醒，40 岁以上的吸烟人群，最好每年到医院做低剂量螺旋 CT，便于早期发现肺癌，尽早诊治。

提醒：杵状指与其他关节变形不同，一旦发现要查肺

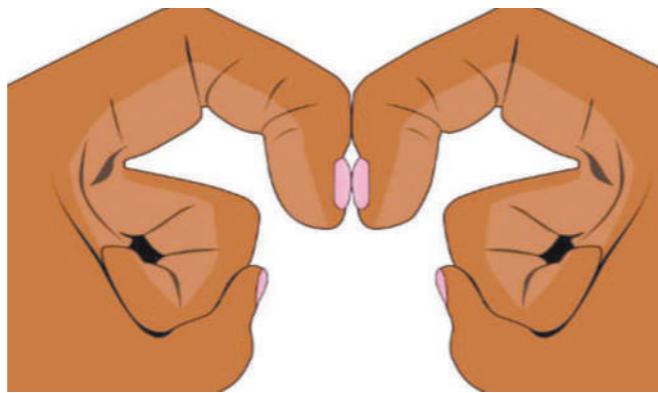
除了肺癌，很多肺部疾病，如支气管扩张、慢阻肺、间质性肺病等，也可能引发杵状指。“如果老年人发现指头变形等，最好到医院做肺部检查，尤其是经常吸烟的人和经常下厨的人要注意。”岳莉莉提醒。

那么，一旦发现指头变形，该如何辨别是杵状指还是类风湿关节炎、痛风等疾病引起的呢？岳莉莉笑了笑说，这三者是比较容易区分的。

杵状指又叫“鼓槌指”，就是指头的第一个关节肿大，指甲变厚；类风湿关节炎则会引起指间关节的梭形样改变，往往伴有疼痛、肿胀等；而痛风会引起踝关节、肘关节等关节处的红肿、热痛。

●小贴士 是不是杵状指，医生教您自测

岳莉莉说，这个测试叫“钻石缝隙”，它很简单，随时随地都能做。具体方法是，双手相对，食指弯曲，两个指甲紧贴在一起。在正常情况下，两个食指的指甲中间会有一个窄小的菱形空间。如果是完全开放的，则可能是杵状指，要及时到医院检查。



他破嗓三年没在意 一查竟是喉癌

在不少人眼中，“破嗓”也就是声音嘶哑是小事儿，67 岁的张先生也不在意。医生检查后告诉他，他嗓子哑可不简单。

病例：他声音嘶哑三年没在意，出现呼吸困难才就診

张先生退休后，烟不离手，闲来无事还爱喝点小酒。从 3 年前开始，他嗓子总有异物感，声音也变哑了，像破了一样。

起初他以为是抽烟多、上火造成的，就用菊花、金银花泡水喝，感觉舒服些。后来，咽喉不适和声音嘶哑症状加重，他又觉得自己可能得了咽炎，开始断断续续服用消炎药治疗。一个多月前，他出现了憋喘、呼吸困难的状况，睡觉时平卧都感觉上不来气，这才到医院就诊。

做了喉镜检查，发现是喉部肿瘤导致的严重气道梗阻。医生尽快给他做了气管切开术，解决了呼吸困难问题。同时，经过喉部活检，确诊他得了喉癌晚期。

解析：声音嘶哑未必是上火，超过一个月或是喉癌信号

“吸烟是喉癌的首要高危因素，张先生有 40 年吸烟史，加上他声音嘶哑之后，没有及时就诊，癌细胞已经扩散，造成喉全切的严重后果。”我院耳鼻喉头颈外科主治医师程鹤香说。

冬天气气干燥，人们经常待在暖气房里，更容易上火嗓子疼、声音哑。一般来说，嗓子发炎或者得了咽炎，服用消炎药 5 天至 7 天，症状会有所好转。如果服药后，症状有进行性加重，超过一个月仍未好转，就要警惕是喉癌影响声带功能所致，最好到医院做喉镜等进行排查。

提醒：长期吸烟者，最好每半年做一次喉部检查

程鹤香介绍，虽然喉癌的病因尚不明确，但长期吸烟、大量饮酒的中老年人，尤其是每天吸烟次数多、烟龄长的人，更容易患喉癌。

她建议 40 岁以上的中老年人，最好戒烟限酒，嗓子发炎要及时治疗，否则炎症也可能反复刺激喉部，导致喉癌。另外，喉癌跟喉部癌前病变有关，喉乳头状瘤、喉角化症等患者要及时治疗，定期复查。

“40 岁以上的普通市民，即使喉部没有感觉明显不适，最好也要每年做一次喉镜检查。有长期吸烟史、有喉癌家族史、有饮酒习惯、从事化学品接触工作或放射性接触史的人，每半年要做一次喉部检查。”程鹤香提醒。

●小贴士

医生的冬季护嗓小妙方

程鹤香说，坐诊时她经常没时间喝水，也容易出现用嗓过度、嗓子不舒服的情况，尤其是冬天天气干燥，她每天早晚会用温热的淡盐水漱口，预防嗓子不适。

“一腾出时间，我就会喝些温开水。”程鹤香说，她平时很少吃辛辣刺激食物，也比较注意坚持锻炼身体，增强自身免疫力。

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2020

第一医院

DI YI YI YUAN

洛阳市第一人民医院主办 总编辑:王修利 苗润宏 主编:艾金宝 电子邮箱:dyyyb2009@126.com

我院党委召开文化党课走基层集中宣讲报告会

2020 年 12 月 7 日下午，我院党委召开文化党课走基层集中宣讲报告会。会议邀请河南科技大学梁爱强教授做专题辅导。全院中层干部、各支部书记及委员参加报告会。党委书记王修利主持会议。

会上，梁爱强同志以《后疫情时期的中国与世界》为题，围绕疫情冲击下的世界格局，后疫情时期国际格局之大变局，以及后疫情时期的中国与世界三个方面生动阐述了疫情全球化对经济全球化的冲击、对全球治理的严峻挑战、对大国关系的影响等。

面对严峻复杂的国内外疫情防控和经济形势，进一步明确了党员干部都要深刻认识我国社会主要矛盾变化带来的新特征新要求，要深刻认识错综复杂的国际环境带来的新矛盾新挑战，增强机遇



意识和风险意识，树立底线思维，准确识变、科学应变、主动求变，在危机中育先机、于变局中开新局，抓住机遇，应对挑战，统筹推进疫情防控和经济社会发展各项工作。

大家纷纷表示，通过聆听这次报告会，进一步增强了对国内外疫情防控和经济形势的认识，将以高度的政治自觉，牢牢把握正确的政治方向，坚决维护我国的发展权和主权安全，努力做好自己的事情。要始终把人民的生命安全和身体健康放在第一位，把个人的发展融入到医院发展的大局中，立足本职，履职尽责，充分发挥共产党员的先锋模范作用，不断提高医疗服务能力和服务水平，为创建“三甲”医院、共同谋划好医院的“十四五”规划，推动医院高质量发展贡献力量！（党办）

我院在洛阳市抗击新冠肺炎疫情表彰大会上荣获多项荣誉



2020 年 12 月 22 日，洛阳市抗击新冠肺炎疫情表彰大会在市委会议中心举行，大会对我市抗击新冠肺炎疫情先进个人、先进集体，市优秀共产党员、市先进基层党组织进行了表彰。我院公共卫生科主任黄巧智、肿瘤内分泌科主任邵鹏、影像科医师胡凯被授予洛阳市抗击新冠肺炎疫情先进个人，我院门诊党支部被授予洛阳市抗击新冠肺炎疫情先进集体及洛阳市先进基层党组织。

此前在河南省抗击新冠肺炎疫情表彰大会上获得先进个人的我院副院长邢付强和呼吸与危重症医学科副主任鲁国欣受邀参会。



自疫情发生来，我院党委坚决贯彻落实习近平总书记关于疫情防控工作的重要讲话、指示、批示精神，不折不扣执行党中央、省委、市委决策部署。在市卫健委的坚强领导下，讲政治不讲条件、讲奉献不讲困难，肩负着医院内部防控和筹建运行洛阳市发热门诊集中医学观察定点医院的双重重任，全院党员干部职工勇于担当、科学防控，切实保障人民群众生命安全和身体健康的责任，舍小家，顾大家，召之即来，来之能战，战之能胜，日夜奋战在疫情防控的最前沿，冲锋在疫情防控的第一线，以实际行动向党和人民交上自己合格的答卷。（宣传科）

我院贴心服务 帮老人迈过就医数字鸿沟

●看现场

“我不会用智能手机怎么办？”近日，在我院门口，73 岁的王女士问道。

“您带身份证了吗？在这里登记一下就可以了。”我院工作人员迎上前说。

王女士带着身份证来到门诊登记台前，登记了个人信息、14 天内有无去过中高风险地区等内容后，顺利进入门诊大楼。她说：“无健康码通道”还是很照顾我们老年人的。”

●说服务

“手机预约挂号、手机扫码……这些年轻人看起

来易如反掌的操作，对老年人来说并非易事，所以我们在就诊流程上，推出了一些方便老年人的措施。”门诊部护士长张莉娜说。每天门诊楼都有导医和志愿者驻守在各个楼层，为老年人提供挂号、打印化验单及检查报告等服务。挂号、缴费时，老年人直接报手机号就能办理一卡通，还可以支付现金，方便就诊。



2020 年 12 月 1 日下午，我院机关党支部组织开展“深入学习贯彻党的十九届五中全会精神”主题党日活动，机关支部全体党员、入党积极分子参加。党委书记王修利上党课，党支部书记徐建军主持会议。

会上，与会人員共同学习了党的十九届五中全会审议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》。

党委书记王修利以微党课的形式解读《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》。从全会概要、规划《建议》的主要内容、全会如何安排“十四五”规划、全会释放出未来中国发展重要信号和全会精神等五个方面，为大家上了一堂精彩的微党课。

随后大家围绕集体学习和微党课内容，结合自己的实际工作，谈认识、谈体会、谈打算，对怎样学习贯彻党的十九届五中全会精神进行了深入的交流发言。

通过学习交流，机关支部全体党员和入党积极分子凝聚了共识，增强了信心。纷纷表示一定要认真贯彻落实习近平总书记重要讲话和十九届五中全会精神，准确把握精神实质，紧紧围绕服务人民群众的健康需求，切实把思想和行动统一到全会精神上来。（机关支部）

我院机关党支部组织开展「深入学习贯彻党的十九届五中全会精神」主题党日活动