



春季应警惕心脑血管疾病的发生

心脑血管疾病是心血管和脑血管疾病的统称，泛指由高血脂症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。心脑血管疾病严重威胁人类健康，有发病率、死亡率、致残率和复发率高四大特点，给社会、家庭和患者带来沉重的经济和心理负担。《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，2020年心血管病是我国城乡居民的首要死亡原因，脑血管病分别位列城市和农村居民全死因的第3位和第2位。

医疗气象学研究表明，春季是四季中气温、气流、气压等气象要素变化最无常的季节，尤以3、4月份变化最为突出。在此时段，心脑血管病人尤其是患病的老年人，由于脏器老化、机能衰退，对外界环境变化适应性差、抵抗力弱，容易引起高血压病情恶化，冠心病诱发心绞痛以及心肌梗死、脑中风等疾病的发生。所以，在春季尤其是3、4月份做好心脑血管疾病的预防非常重要。

一、坚持健康生活方式是预防心脑血管疾病的根本措施

健康的生活方式包括合理膳食、戒烟限酒、适量运动和心理平衡，以及注意补充水分和保暖。

合理膳食。春季切忌盲目进补和暴饮暴食，要控制总热量摄入（20~30千卡/公斤体重/天），保持理想体重；每日食盐摄入量不高于5克，少食腌制食品；少食肥肉、动物内脏等高脂肪食物，增加粗纤维膳食，保持大便通畅。

戒烟限酒。心脑血管疾病的发生、发展与吸烟年限、数量、剂量、吸烟起始年龄成正相关；被动吸烟同样会增加心脑血管疾病的发病及死亡风险。此外，过量饮酒也会显著增加血压水平、脑卒中的发生和死亡风险。心脑血管疾病高危人群尤其患病者应主动戒烟。建议成年人一天

饮酒的酒精量不超过15克，相当于啤酒450毫升、葡萄酒150毫升、38°白酒50毫升。

适量运动。早晨气温和空气含氧量低，不适宜晨练。中老年人最好在上午9~10点后锻炼，多晒太阳可促进钙质合成和吸收。把握好运动强度，以身体微微出汗、不感到疲劳为宜，每周运动3~5天。

心理平衡。保持心理平衡、精神愉悦、睡眠充足，避免情绪的大起大落。心脑血管意外很可能发生在一次争吵后，牢记退一步海阔天空，保持平常心。

补充水分。以少量、多次、缓饮为佳，以温开水为宜。保证每天半斤水果和1~2斤蔬菜，进餐时有汤和粥类。

注意保暖。建议室内温度控制在18℃~24℃。春季外出时穿戴围巾、帽子及方便穿脱的开衫、马甲，及时增减衣物，忌锻炼后穿汗湿的衣服在冷风中逗留。

二、积极做好疾病预防

1.预防感染呼吸系统疾病。应避免去人群聚集的公共场所，避免接触呼吸道感染患者，建议佩戴口罩，勤洗手、勤通风。

2.监测和管理心脑血管疾病的可控危险因素。心脑血管疾病的可控危险因素包括高血压、糖尿病、血脂异常、超重与肥胖，建议按时体检，及时发现问题。如调整生活方式后仍不能改善，建议在医生指导下规律服药，并达到控制目标。

3.及时识别心脑血管疾病的先兆症状，越早救治越多获益。早期脑卒中常见突然一侧肢体无力或者麻木，说话不清或听不懂别人讲话，视物旋转、站立不稳，一过性视力障碍、眼前发黑、视物模糊，出现难以忍受的头痛，症状逐渐加重或持续，伴有恶心、呕吐。若出现以上情况，应将患者仰

卧平躺，不要枕头，头偏向一侧，注意保暖。立即拨打急救电话，尽快到达医院。抓住4小时的黄金抢救时间窗，接受静脉溶栓治疗，可大幅降低致死率和致残率。

急性心肌梗死疼痛的部位（心前区、胸骨后、剑突下、左肩等）与心绞痛相同，但持续时间长、程度重，可伴有恶心、呕吐、出汗等症状。应让患者绝对卧床休息，松解领口，保持室内安静和空气流通。有条件立即吸氧，舌下含服硝酸甘油1片，立即呼叫急救中心，切忌乘公共汽车或扶患者步行去医院。

患病不可怕，警惕发病更重要。春季由寒转暖、气温变化大，希望大家保持乐观的心态、健康的生活方式，注意保暖，预防呼吸道感染，监测血压、血糖、血脂，及时识别和干预心脑血管疾病的先兆症状，安度春季。

（柳州市疾病预防控制中心慢促所 刘芸）

睡觉时为何感觉突然被“罩住”？

你有过这样的经历吗？躺在床上，似睡似醒，身上像被压了一个什么东西，努力挣扎却动弹不了，想喊也发不出声音，仿佛被“罩住”了一样。

前段时间，市民小李就经历了这样一场“噩梦”。那段时间，他所在的团队需要完成一个项目，由于时间紧迫，需要经常加班，偶尔还要面对客户的刁难，这让他感到压力很大。有一天，他在刚入睡或者快睡醒时，突然感到有一股莫名其妙的力量直逼全身，整个人像被一个大盒子“罩住”，想动却动不了，想喊也喊不出声。这让他感到无比恐惧。

与小李有过同样经历的，还有备考研究生小玲。据小玲描述，备考期间她的学习压力

比较大，几乎每天都处于紧张的状态。有一次，她在睡觉时感到脑子是清醒的，但是身体好像被重物压住，压得她有点喘不过气来，想动也动不了，想说话又说不出，想睁眼也睁不开。她对此心有余悸。

小李和小玲这些“奇怪”的经历到底是怎么回事呢？为了方便理解，让我们先来了解一下睡眠生理。

睡眠周期由非快眼动睡眠期（NREM）和快眼动睡眠期（REM），以及穿插在二者之间的觉醒期组成。睡着时，这三个阶段会交替出现。在正常情况下，一夜睡眠由4~6个由非快眼动睡眠期（NREM）和快眼动睡眠期（REM）组成的睡眠周期组成，每个周期大约90

分钟。

非快眼动睡眠起到促进生长、消除疲劳、恢复体力的作用。在此过程中肌张力降低（但仍能保持一定姿势）。

快眼动睡眠可以促进神经系统发育、改善记忆功能，此时，除了呼吸肌和眼肌，其他肌肉的张力极度低下，类似于“瘫痪”“麻痹”的状态。大多数的梦境也发生在快眼动睡眠期。

快眼动睡眠期肌张力极度低下，这是人体的一项自我保护机制，可以在我们熟睡中把我们“定”在床上，让我们不至于在睡眠当中做出异常的行为，例如下床四处走动、外出游荡、伤人毁物等危险行为（也就是老百姓说的“梦游”）。

小李和小玲所经历的这些情况，在医学上被叫做“睡眠瘫痪”（或“睡眠麻痹”），属于一种睡眠障碍。

“睡眠瘫痪”的机制是人类在快眼动睡眠时没按流程走，没有完成从快眼动睡眠状态慢慢转到觉醒状态这个流程。

如果在快眼动睡眠期突然醒来，但又没完全从快眼动睡眠当中脱离，即处于快眼动睡眠期和觉醒两者叠加的状态，这时的大脑神经还没来得及和身体重新“链接”，身体就处于麻痹状态。同时，大脑处于一部分醒来一部分在做梦的状态，通俗地说，就是意识醒了，肌肉还没来得及醒，所以，就会有类似被“罩住”的感受。这种感受可能会持续数秒或者数分钟不等。

那么，为什么会发生“睡眠瘫痪”呢？其成因是无法正常完成睡眠周期，通常认为在生活、学习中压力大，在过度疲劳、熬夜、焦虑、仰卧等情况下容易出现。

一般来说，偶尔出现的“睡眠瘫痪”虽然会令人感到恐惧，但这并不会造成严重的后果。可如果您经常出现类似“睡眠瘫痪”的问题，那这可能是您的身体在提前发出预警信号。在这种情况下，我们需要进行自查：是不是最近总是熬夜？是不是作息不规律？是不

是工作学习太累？是不是压力太大？……同时，也要注意自己是不是睡姿有问题。

所以，当出现“睡眠瘫痪”的困扰时，我们首先应该做的，是关注自己的心理状态和睡姿。要打破恐惧和高压心理的恶性循环，并改变不良的生活习惯，避免熬夜，要按时入睡、按时起床、按时用餐、适当运动。

此外，因为侧卧姿势会让身体的部分肌肉持续保持部分张力，所以，建议大家可以通过侧睡来减少“睡眠瘫痪”出现的概率。

如果试过各类改善方式，仍然无法减少“睡眠瘫痪”的出现，建议您到医院找专业的心理科或精神科进行就诊，让专业的医生详细地了解您的症状，为您进行心理测评和多导睡眠监测等检查，排查原因，得出专业的诊断后再进一步制定治疗方案。

（柳州市柳铁中心医院临床心理科 精神卫生专业主治医师 罗燕兰）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936