

第 医 线

男子高血压、心悸难控制,元凶竟是睡觉打鼾

呼噜声里藏“心”险

“我睡觉打呼,怎么会和高血压、心悸扯上关系?”40岁的张先生满脸疑惑地向上海市第十人民医院心内科主任车文良问道。近半年来,张先生被不明原因的高血压和频繁心悸困扰,血压忽高忽低、难以控制,心跳常常莫名加快,多家医院检查都没找到明确病因。

他来到上海市第十人民医院心内科就诊,车文良主任仔细梳理病史,并未发现明显心脏器质性病变。一句看似平常的追问“你平时睡觉打鼾吗?”竟解开了困扰他许久的谜团。

“睡觉打鼾”影响心血管

原来张先生夜里鼾声特别响,还经常打着打着就没了声音,有时会突然憋醒,白天总觉得疲惫、犯困。经居家睡眠呼吸监测,张先生被确诊为中度阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)。正是这种夜间反复“憋气缺氧”的睡眠障碍,在不知不觉中持续冲击着他的心血管系统,引发高血压、心悸等一系列问题。在医生的建议下,他开始佩戴呼吸机睡眠,血压平稳了,心悸消失了,整个人仿佛脱胎换骨。

3月21日是世界睡眠日,睡眠质量与心血管健康息息相关。“OSA远不是简单的‘睡得香、呼噜响’,它是心血管疾病重要的隐形诱

因,两者互为因果、互相加重。”上海市第十人民医院心内科房颤中心沈利水医生解释道。

OSA的核心危害是什么?沈利水医生介绍,睡眠时气道反复塌陷,造成呼吸暂停和血氧反复下降。这种夜间间歇性缺氧会持续激活交感神经,让心跳加快、血压骤升,长期“冲击”心血管,可诱发或加重高血压、房颤、冠心病、心力衰竭等,甚至增加夜间猝死风险。很多人并不知道,自己久治不愈的心血管问题,根源可能就在睡眠里。

针对OSA,沈利水医生表示,基础干预是减重、戒烟限酒、侧卧睡觉,减轻气道堵塞;中重度患者首选持续气道正压通气治疗,佩戴呼吸机撑开气道,改善缺氧,同时有助于降压、减少房颤发作;不耐受呼吸机者,可使用口腔矫治器,辅助撑开气道;存在明确解剖结构异常的患者,可在专业评估后考虑手术治疗。

如何描述“心脏不舒服”

车文良主任告诉记者,门诊每天都有大量患者因为心慌、胸闷、胸痛前来就诊,不少人对症状的描述十分模糊。

比如,很多患者口中的“心慌、心跳很快、心脏要跳出来了”,是最常见的心悸表现,多为心跳过快、过强或节律不齐,有人会感觉心跳持续加速,也有人会突然出现咯噔一下的漏跳感。这种情况除了与OSA相关,熬夜、精

神紧张、饮用浓茶咖啡,或是发烧、贫血、甲亢等问题都可能诱发。年轻人以良性早搏居多,而中老年人出现这类心慌,则要高度警惕房颤的可能。

当患者感觉心跳杂乱无章、快慢完全不一,可能是房颤的典型信号。这类心律不齐不仅会带来明显不适感,还会增加脑卒中的风险。

至于胸口发闷、有压迫感、喘不上气,背后的病因差异极大。若是在劳累、情绪激动时加重,休息后便能缓解,伴有胸口紧缩感甚至濒死感,要高度警惕冠心病;若是夜间睡觉时容易憋醒,无法平躺,坐起后症状才有所减轻,同时伴随下肢水肿、腹胀乏力,则要警惕心力衰竭的发生。

而胸痛的表现更为复杂,危险的胸痛多出现在胸骨后或左胸,可呈现为闷痛,也可呈压榨痛、刺痛,甚至撕裂样疼痛,常在劳累、受凉、饱餐后诱发。疼痛还可能放射至左肩、左臂、后背、下巴,甚至仅表现为牙痛、上腹痛,极易被误诊为胃病或牙病。如果胸痛持续超过15分钟无法缓解,还伴随大汗、呼吸困难,很可能是急性心梗、主动脉夹层、肺栓塞等急危重症的征兆,必须立即急救。

还有不少高血压患者苦恼于血压难以控制,若是血压波动大、夜间居高不下,多种降压药效果都不理想,且同时伴有严重打鼾,大

概率是OSA在作祟。

医生看病要“追根溯源”

车文良主任说,看病不能只盯着症状本身,更要追根溯源。很多心血管疾病都与不健康的生活方式紧密相关,医生在接诊胸闷、心悸、气短的患者时,除了细致分析症状特点,还会重点关注高血压、高血脂、高血糖、吸烟等心血管疾病的上游危险因素,结合症状与危险因素进行综合判断。

对于没有“三高”和吸烟史的年轻胸闷患者,也不会只局限于心脏问题,而是积极排查甲亢、贫血、呼吸道疾病、感染等其他诱因,真正做到对症下药刨根问底,不放过任何一个可能的致病原因,避免漏诊误诊。

“心血管健康无小事,每一个细微不适,都可能是身体在报警。”车文良提醒,心血管疾病是可防、可控、可治的,核心在于从源头抓起,养成健康的生活方式。日常要保持规律作息,避免长期熬夜加重心脏负担;坚持每周3至5次中等强度运动,减少久坐;饮食做到低盐、低脂、低糖,多吃新鲜蔬果和优质蛋白;严格戒烟限酒,肥胖人群积极减重。体重每下降10%,OSA症状和心血管疾病风险都会得到明显改善。同时,还要定期体检,监测血压、血糖、血脂等指标。

本报记者 左妍 实习生 唐敏

早上7时踏进校门,直到晚上6时以后才离校。课间要处理学生纠纷,午休要回复家长消息,下班还要应付各种填表、打卡、评比……这是大多数中小学班主任的日常。“都说我们是‘孩子王’,其实是‘全能超人’。”一位初中班主任无奈地说。而本学期之初,辽宁某地要求小学班主任退出家长群的消息冲上热搜,也引发人们对教师负担的关注:到底怎么让班主任轻装上阵?

日前,普陀区发布《关于进一步加强普陀区中小学班主任队伍建设的实施方案》。这份新政不仅为班主任规划了清晰的职业成长阶梯,更直指这个群体的核心痛点——那些看不见的“隐形劳动”,终于被看见了。

从“事务员”向“教育者”回归

辽宁的“退群”举措,初衷也是给老师减负。但相比“一刀切”让老师退出群聊,普陀这份新政更像是一套系统工程——把不该老师干的杂务清出去,把该给老师的保障落下来;把非教学事务挡在门外,把职业发展的通道打通。

《实施方案》最让一线教师感到“实在”的,是一条关于工作量的明确规定:班主任工作量按教师标准课时工作量一半计入,建立津贴动态增长机制,在绩效分配中向班主任倾斜。一位小学班主任给记者算了一笔账:每天早读、课间巡视、处理学生纠纷、和家长沟通、填写各种表格……这些没计入课时计算的活儿,终于有了“名分”。更关键的是,新政明确提出“关注班主任身心健康,减少非教育类事务干扰,依法维护班主任合法权益”。那些与教育教学无关的App打卡、突击检查、超标评比,有望从班主任的待办清单中逐步移除。“让班主任从‘事务员’回归‘教育者’,这才是真正的减负。”一位从教20年的老班主任说。

教育新观察

「隐形劳动」被看见,「职业发展」有通道

普陀区新政为班主任减负

长效机制 开通“成长通道”

长期以来,班主任岗位被视为“苦差事”,一些年轻教师甚至谈“之”色变。原因之一就在于,班主任的职业发展路径相对模糊,干得再好,有时也只是一块“荣誉奖状”。针对这一痛点,普陀新政构建了“选聘准入、培养赋能、激励发展、保障支撑”四位一体的长效机制,并创新性提出“胜任型—骨干型—领军型”三阶专业成长序列,为班主任开通了一条可以长期发展的专业通道。

不止如此,班主任干得好,不仅能评职称,还真正成为学校后备人才的“蓄水池”。从源头上,新政明确初任班主任必须经过不少于32学时的上岗培训及1年见习期,严把质量关。同时将班主任经历与评优评先、职称晋升挂钩,引导优秀教师主动担当,并建立健全从优秀班主任中选拔学校管理干部的机制。

符合条件 评职称可“破格”

新政中的“破格”条款也让常年扎根一线、把心扑在学生身上的“老黄牛”放宽了心:对从教满30年、班主任年限累计不少于20年的教师,申报高级教师时论文不作限制性要求。“这不仅是减压,更是正名。”一位老班主任感慨道。

作为首批上海“大思政课”建设整体试验区,普陀区正在擦亮“苏河思政”品牌。“班主任岗位光荣、责任重大、发展可期。”普陀区教育局党委书记胡俊在解读政策时表示:“通过制度创新,让班主任成为令人羡慕、受人尊重的岗位,把那些政治强、情怀深、思维新的优秀教师选配到班主任岗位上,为普陀教育高质量发展奠定坚实的人才基石。”此外,新政还强调,要通过做强区校两级班主任工作室、推进全员导师制,提升思政育人实效,让班主任向“领军型”进阶。

本报记者 马丹

医疗护理员培训上岗



为破解群众“一人住院,全家受累”的就医痛点,静安区医疗护理员职业技能培训近日启动,分期分批培训全区医疗护理员,实现医疗护理员100%经培训持证上岗,夯实“免陪照护”服务基础。

图为静安区中心医院病房里,医疗护理员现场接受照料卧床患者的职业实践培训

杨建正 摄影报道



新民随笔

养“虾”

李一能

“我们要不要也养个‘龙虾’玩玩?”大约一周前,老婆从商场回来,冷不丁抛来这么一句。原来她逛街时,看到一个摊位写着:688元安装“龙虾”。我大吃一惊,网上的段子竟是真的,AI风潮,已经刮到了家门口。

这里的“龙虾”,不是异宠,更不是食物,而是最近大火的AI工具——OpenClaw。说白了,它就是一个装在电脑里的助理。能24小时不眠不休帮你干活,执行你下达的任务,自己想办法解决问题,还能在使用中不断“成长”。最特别的是,它会“认主”,记住你的喜好、习惯、工作方式,自己判断什么该做、什么不该做,算是个有点“眼力见儿”的AI。

我当时确实有点心动,花688元,请一个不用发工资、不用休息的“免费打工仔”,听着挺划算。可打电话问了一位做IT的朋友,他却直言:尝鲜可以,普通人慎玩。

朋友给我泼了盆冷水。其一,它并不“免费”。AI干活要耗算力,一旦纠结起来,算力哗哗流,一个简单表格,都可能算出一笔“天价账单”。

其二,门槛不低。688元只是装个基础版,

真要让它上岗干活,还得去国外论坛找插件、折腾配置,相当于还要把“小助理”送出国培训。

其三,它的“眼力见儿”有一点,但不太多。有时会自说自话,做出些匪夷所思的事。比如只要它觉得“有必要”,甚至可能删掉你所有文件。

“就像一个小孩子,很努力,却很容易闯祸。关键是,它‘未成年’,负不了责。”朋友一句话点醒我,这样一个不算靠谱的“小助理”,却握着你电脑最核心、最私密的权限,风险可想而知。听完,我立刻打消了“养虾”的念头。

后来的走势,也印证了他的话。热潮退去,大家冷静不少,关于龙虾AI的安全警示接连出现,普通人的“养虾”兴致大减。我家楼下那个商圈摊位,也悄悄换了招牌:288元卸载“龙虾”。

虾没养成,我对未来趋势倒是多了一层清晰的预判。小孩子总有一天会长大,小助手也早晚会成为业务骨干。身处AI时代的序章,不必盲目追捧,也不必一味排斥。保持关注、谨慎探索、顺应趋势、勇于求变,或许就是最好的姿态。