

□ 专家谈养生

# 睡觉流口水,可能有病了

## 专家:应及时就医,查清病情

很多人有过一觉醒来枕头被口水浸湿的经历,大多数人似乎都觉得这是很正常的情况。然而睡觉流口水,也有可能是身体在给你发出信号——要注意健康问题了!且听安徽省针灸医院副主任医师、医学博士、急诊科主任费爱华来讲一讲。

□胡培佳 王津淼 记者 马冰璐 文/图

**名医简介:** 费爱华 副主任医师,医学博士,全国老中医药专家学术经验继承人,急诊科主任。擅长运用针灸、中西药结合治疗各种老年病和内分泌疾病以及脑血管疾病、颈肩腰腿痛、糖尿病及其慢性并发症、甲状腺疾病、痛风、骨质疏松症的治疗。



### 趴睡流口水大多属正常

人体的唾液时刻在分泌。一般来说,健康的成年人,其每天唾液的分泌量大致为1000~1500毫升左右,即使在无食物或者其他外界因素刺激的前提下,大约每小时能分泌30毫升左右的唾液。清醒时,人会进行自动吞咽。趴着时,压迫唾液腺也会造成唾液的分泌,但趴着睡觉没有自动吞咽的动作,而且有时做梦,嘴巴下意识会张开,再加上重力作用,唾液可能就漫出来了。不用担心,这种现象大多是正常的生理现象。

### 睡觉流口水也可能是病

如果用正常的睡觉姿势(仰卧或者侧睡),也会流口水。那就可能是病症先兆,得注意了。

**1. 口腔疾病** 有些人口腔卫生不良,积存食物残渣,时间一长牙齿较多,造成牙龈发炎,乃至牙龈少量出血。口腔如果被细菌所感染出现疼痛症状,并且出现流口水的情况,这个时候

需要进行局部用药处理。牙齿畸形也会造成睡觉时流口水。

**2. 面部疾病** 若是面部受凉、吹风或感冒之后,睡觉时可能会出现流口水的现象。如果伴有眼睛闭合不严、口角歪斜等症状,谨防有面瘫的可能。

**3. 神经调节障碍** 一些全身性疾病也可能造成睡觉时流口水。如果神经调节发生障碍,唾液分泌不受限,也可能产生睡觉时流口水的情况。

**4. 脾胃虚弱** 成年人睡觉流口水也与脾虚有关,即脾胃虚弱。从中医角度而言,人体内的五脏对应着五种体液,其中脾对应的是口水。当脾脏气血亏虚、功能虚弱时,就无法控制口水,就会出现口水自动流出的情况。因此睡着后,脾胃虚弱的人会自然张开嘴巴,造成口水外流。而这种情况,大多是因为饮食失调、劳逸无度,或久病体虚所引起的脾胃功能失调所致。

**5. 其他原因** 比如吃了某些抗癫痫类药物,可能会产生流口水的副作用,这个无需过多担心。选择药物时需要注意一下即可。又比如用脑过度、极度疲劳等会使大脑发出错误信号,导致流口水,多休息就能改善。

□ 健康提醒

## 秋季运动必知的5个注意事项

星报讯(记者 马冰璐) 秋季天气宜人,但代谢减缓,关节、韧带也不像夏天灵活,运动容易受伤。因此,秋季运动一定要注意下列事项。

**运动注意补水** 运动前2个小时先喝大约500毫升白开水,提高机体的热调节能力,给肾脏代谢充足的时间,将体液平衡和渗透压调节到最佳状态。运动过程中也要适量补水,防止脱水现象。运动后不宜马上喝水,一般过5~15分钟才喝水,喝水时候不要一下喝太多,要慢慢喝。

**做好充分热身运动** 在运动前一定要做好热身运动,让肌肉进入运动状态后开始运动。

**运动不宜太过剧烈** 建议在秋季以耐力性的

有氧运动为主,进行力量训练的频率不要太高,强度最好为中等或偏低点的强度。

**晨运不宜空腹** 运动需要消耗能量,而早上醒来,人体储存的能量不多,并不能满足运动的热量消耗。如果不及时进食,空腹运动,运动时间长的话,会造成肝糖原储备不足,血糖大量消耗,导致低血糖,可能会出现头晕、心慌、眼黑等症状。

**运动后要控制饮食** 运动消耗能量会使得人在运动过后感觉饥饿,这时如果没能克制住而大量进食,就会白费了所有的努力。但如果实在想吃东西,可以吃一些水果或蔬菜。

## 美国推出宫颈癌筛查最新指南

女性们对于子宫癌筛查检测有了新选择,根据美国预防医学工作组最新出版的指导意见,30至65岁的女性可以每5年做一次宫颈癌筛查,主要检测高风险的人乳头瘤病毒(HPV),不再必须配合做巴氏涂片检查。此前,美国预防医学工作组建议30至65岁的女性每5年要做HPV+巴氏涂片联合筛查,更新版本的筛查指南可以避免检查过程冗杂,减少检查多样性导致的过度焦虑和过度治疗。

新版指南的具体内容有:21岁以下的女性不需要做宫颈癌检测。21至29岁的女性可每3年做

一次巴氏涂片检测,不推荐做HPV检测。30岁至65岁之间的女性,可以有三个选择:一是每5年进行一次高风险HPV检测,二是每3年进行一次巴氏涂片检测,三是每5年进行一次HPV+巴氏涂片联合筛查检测。处于这个年龄段的女性最好跟医生沟通后选择适合自己的检测方式。65岁以上的女性不再需要做宫颈癌检测,如果10年前的检测结果为阴性,应该也不会再有感染风险。

现代女性宫颈癌的检测有很多手段,但最重要的还是真正行动起来。

□据《北京晨报》

□ 医疗传真

### “超高龄”患者遭遇“高级别”膀胱癌

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 87岁高龄的王老先生因为直肠癌、膀胱肿瘤先后多次接受手术治疗,饱受疾病折磨。不幸的是,距离上一次手术刚刚半年时间,其膀胱肿瘤再次复发。日前,王老先生在家人的陪伴下,来到安医大二附院泌尿外科就诊,向医生表达了接受膀胱根治性手术治疗的强烈愿望。

患者高龄、有多种基础疾病、直肠癌术后肠管粘连严重,每一个因素都让手术变得棘手,叠加起来更导致手术风险和难度非常大。经过术前反复讨论、评估,该院泌尿外科专家团队准备了多套手术预案,最终成功为王老先生实施了手术治疗,术后老人恢复情况良好。

### 打造“胸痛中心”,畅通诊疗流程

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 记者从合肥市一院获悉,该院打造“胸痛中心”,构建院前院内一体化急救模式,患者一个电话打来,就可以打响生命保卫战。

据介绍,心脏疾病具有发病快、病情急、风险大的特点,尤其是急性心梗,会在短时间内致人死亡。医学上DTOB时间即Door to Ballon(门球时间),指患者进入医院大门到急诊冠脉介入手术球囊扩张的时间,要求小于90分钟。

早在2017年6月起,该院便开始启动胸痛中心的建设,畅通诊疗流程,可以保障患者在入院后90分钟内尽快开通“罪犯”血管,为患者赢得宝贵时间。

胸痛中心负责人、心内科主任张晓红也提醒市民,一旦有胸闷胸痛的症状,不可掉以轻心,应前往医院就诊,完善心电图等相关检查,排查病因,切不可贻误病情。

### 冠心病的预防用药与保健

冠心病严重危害着人类的身体健康,且有年轻化的趋势。如何控制心肌梗死?牢记以下5条基本措施:长期服用阿司匹林、应用β-受体阻滞剂和严格控制血压、坚持降低胆固醇和戒烟、合理饮食和控制糖尿病、体育锻炼。

健康生活方式:合理饮食、戒烟限酒、适量运动、心理平衡。

少吃肥肉、动物油、奶油、油炸食品、动物内脏、虾蟹、蛋黄,每日食盐小于6克,适量吃粗粮、杂粮、豆制品,多吃蔬菜、水果,吸烟可明显增加心梗的危险。运动要有恒、有序、有度:每天至少锻炼一次、每次要锻炼30分钟以上、每星期要锻炼5次。

要健身先健心,生病后易产生焦虑或抑郁,应多与亲人、朋友和医生交流,减少思想负担;出院后,无论遇到什么事情,保持良好心态,泰然处之;如果心理调节不能缓解,应及时进行药物干预。 □杜俊俊



近日,“弘扬中医文化”妈妈课堂在合肥市朝阳社区开课,中医师现场向准妈妈、新手妈妈传授了小儿推拿手法。 □李静 婷婷 亚萍 记者 马冰璐 文/图