

夜眠猝死的原因及防治

袁克儉

生活中，一些心、腦血管疾患、癲癇、呼吸暫停綜合症等，均易於在夜間發生。國內外醫學家對此進行了專門研究。心臟梗塞及血栓性腦中風於黎明前形成，日本神奈川縣立癌症中心心血管科藥山久一郎研究認為，此時血壓易升高，心率增加與血漿兒茶酚胺增加有關，美國醫學家也著文認為，黎明前血漿兒茶酚胺濃度上升，而冠脈血流速度減低，血液黏稠度和血小板凝集力增加，組織纖維蛋白溶酶原激活動力減少。

癲癇病多易於夜間發作，這是由於癲癇病人腦部皮層中有一部分「停滯性病理興奮灶」，白晝，大腦皮層處於緊張活動狀態，其中的「停滯性病理興奮灶」受到抑制，不容易興奮起來；夜間，環境安靜，大腦皮層的絕大部分處於抑制休息狀態，這部分「停滯性病理興奮灶」可不受干擾地興奮起來，並向周圍擴散，當肢體抽搐、口吐白沫、誤入氣管常誘發「窒息性猝死」。

一些嬰幼兒由於體內缺少一些酶，常在夜間發生腦缺氧——呼吸困難——紫紺——猝死。

夜間中在通常狀態下一小時有三至四次呼吸暫停為正常現象，不致引發危險。有打鼾睡眠習慣者，一小時可呼吸暫停十幾次，稱為「阻塞性呼吸暫停」，往往因肺的呼吸及換氣功能不全或口誤入氣管而窒息死亡。

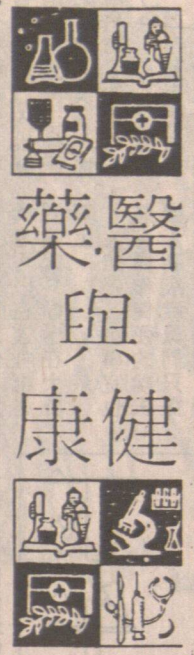
一些無病容貌的青年小伙或壯年人，有時也突然於夜間猝死。在泰國就曾發生勞工七年間先後有二百多人於夜間猝死的驚人現象，這是為什麼呢？《亞洲醫學新聞》披露的死者屍檢病理學報告認為，百分之六十四死者有中度——重度肺出血、心臟擴大、肺水腫、內臟出血、心室纖維、胃擴張；顯微鏡檢查證明，百分之四十為急性壞死性肺炎。這與暴飲暴食、嗜煙、酗酒、飲食不節有關。

科學家研究指出：夜間多發病並易猝死是由於夜間人體的腎上腺皮質激素分泌減少而環磷腺苷甘分泌較多——機體防禦能力低下，故夜間多感疲乏無力；白晝人體的腎上腺皮質激素和環磷腺苷分泌多，所以人們白晝顯得精力旺盛，對疾病防禦力也強。

中醫古籍亦有「日中人氣長，長則勝邪，故安；夜半人氣衰，邪氣獨居於身，故甚也」的記述。發生在泰國的青年夜間猝死症，也發生於一些以稻米為主食的越南、老撾、菲律賓、馬來西亞等東南亞國家。學者研究認為，稻米中維生素B1含量極微，長期單一食用稻米主食可引起人體糖代謝障礙，VB1直接參與消化及神經系統功能。糖代謝障礙引起功能不全，心臟無力，神經傳導受影響又引起胃腸蠕動緩慢，消化液分泌減少，消化吸收障礙造成營養不良，又加之勞工的勞動強度大，機體過於疲勞——釀成猝死。

夜間中易發生猝死也提示人們做好防護工作：老年人及嬰幼兒不宜獨居，獨眠。患有癲癇病者及睡眠打鼾者，均應有同居者，並警惕夜間發病釀成猝死，打鼾者的枕頭不宜超過十五至二十厘米的高度，並應側臥入睡。為避免平臥睡著，美國醫學家認為，在其背心或睡衣背面縫製個乒乓球或滾珠，當夜眠平臥後感到不適，可防口液誤入氣管發生窒息。

長期習慣以稻米為主食者，不妨平時搭配些玉米、紅豆等雜糧及新鮮蔬菜和水果，以彌補VB1成分的不足。



喉音損害兒童智力發育

藥醫與康健

喉音損害兒童智力發育

據美國心理學家研究，經常處於嘈雜環境（電視機、喇叭聲、爭吵聲等）中的七個月的嬰兒，其模仿大人發音的能力大大低於正常環境中的嬰兒。十八個月的幼兒如一直生活在嘈雜環境中，對大、小、距離和空間的理解能力，很明顯地低於同齡幼兒。二十二個月大的兒童，其語言理解能力，也顯著低於同齡兒童。

噪聲對兒童智力發育的影響，在噪聲的影響下，腦電波顯示紊亂。據研究，正常人體允許的噪聲是五十分貝，當噪聲在一百一十五分貝時，會損害大腦皮層的調節功能。噪聲嚴重干擾嬰兒的注意力，妨礙了嬰兒對新事物的探索，久而久之，在一定程度上阻礙了兒童的智力發育。

青島眼病醫院新設「青光眼」專科，青光眼的發病機理，被我國學者攻克。青光眼的發病機理，被我國學者攻克。青光眼的發病機理，被我國學者攻克。

康健與味鹹物食

勝虛

現代醫學認為，平日吃鹽過多，容易發生高血壓、血管硬化、心臟病等。在二十多年前已有這種看法。如：黃帝內經：「是故多食鹹，則脈凝滯而色黑。」其意即是說，吃鹽過多，血脈凝滯而色黑，即有血管硬化、心臟病等。而高血壓、血管硬化就有此種現象。

既然吃鹽過多對健康不利，我們平日吃東西時，不要吃太多鹽。西醫認為，吃鹽過多，對健康不利，我們平日吃東西時，不要吃太多鹽。西醫認為，吃鹽過多，對健康不利，我們平日吃東西時，不要吃太多鹽。

鮮為人知的維生素B17

太平洋上有個六十萬人口的島國——斐濟，因為居民中沒有一種癌症，所以被譽為「無癌之國」。斐濟居民之所以「無癌」，是因為他們吃一種名為「羅漢果」的植物。羅漢果中含有一種名為「羅漢果糖」的物質，這種物質具有抗癌作用。

話說頻譜療法

約有二十萬個細胞，約有二十萬個細胞，約有二十萬個細胞。頻譜療法是一種利用電磁波治療疾病的方法。它通過產生特定頻率的電磁波，作用於人體組織，達到治療目的。

愛滋病和胰結核

愛滋病和胰結核是兩種嚴重的疾病。愛滋病是由人類免疫缺陷病毒（HIV）引起的，而胰結核是由結核桿菌引起的。兩者都對人體健康造成嚴重威脅。

預防癌和癌

預防癌和癌的方法有很多。首先，要戒煙，因為煙草是導致肺癌的主要原因。其次，要健康飲食，多吃蔬菜、水果，少吃紅肉。最後，要定期進行體檢，以便及早發現和治療。

特選一流二手車已經過嚴格檢驗BMW汽車

1987-325i/4 豪華裝備 \$21,995	1987-M6 黑色/黑色皮座椅 罕有 \$39,995
1991-BMW-318is 12,000公里，抵買 \$21,995	1991-MB-190E 2.3 古銅色 只行850公里 \$37,500

* 全部汽車已經過安全檢查

1983-BMW 528e 自動波，理想家庭房車 \$13,995	1984-318i/2 自動波，冷氣，天窗 \$12,500
1988-BMW-M3 銀色/黑皮座椅 只行33,000公里 \$37,995	1989-Corvette 開蓬黑色/黑色皮座椅 \$37,995

* 可提供延長保證期

AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217

中國糧油有限公司 世界米行

CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD. RICE WORLD

239 E. Hastings St., Van., B.C. 100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)

溫哥華華士頓東街239號 電話：687-4204

夏季酬賓大贈送！大減價！

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，粒粒靚，保證滿意。
原價\$21.50
大減價只售\$14.99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure 粟米油3公升一罐。
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油。

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價\$19.99
大減價只售\$15.99

買一送一
買一包50磅庄美國加州好景牌米王，免費贈送100%純淨粟米油3公升一罐。

各款美國絲苗米 泰國香米 澳洲絲苗 一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價\$19.50
大減價只售\$14.95

買二送一
買二包美國麒麟牌米王，免費贈送一包麒麟牌米王。

本公司為加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷為宗旨

- 金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一
- 美國糯米及泰國米，五十磅庄及十磅庄及五磅庄，一律八折
- 唯力即食麵，肉槽麵，炸醬麵，媽媽麵，香辣牛肉麵，紅燒牛肉麵，蟹王麵，一律八折。

最新運到：
澳洲金冠牌絲苗米王
是澳洲米之極品 軟夾滑請嘗試。