

如何治疗睡眠呼吸暂停综合征?

好睡眠,让我们一起“躺”赢

咸宁日报全媒体记者 江世栋 通讯员 刘金艳 徐铭倅

3月21日,是第23个世界睡眠日,今年“世界睡眠日”的主题是“良好睡眠,健康同行”。

上午9点,咸宁市中心医院在门诊大厅举办世界睡眠日宣传和义诊活动。耳鼻喉科医生张立对呼吸睡眠暂停综合征的表现、病因、治疗、手术等进行了具体的讲解。呼吸与危重症医学科医生徐雷讲解了阻塞性呼吸睡眠暂停低通气综合征的治疗方案。耳鼻喉科护士叶子讲解了如何居家进行呼吸睡眠暂停综合征监测及如何有效预防。

如何诊断睡眠呼吸暂停综合征?

“睡眠作为生命所必须的过程,是机体复原,整合和巩固记忆的重要环节,是健康不可缺少的组成部分。”张立说,在睡眠过程中,鼾症与睡眠呼吸暂停很常见。

打鼾,也是我们通俗讲的打呼噜。在很多人的想法里,打鼾的人会睡得特别香。其实,打鼾可能是一种病,只是有的人程度比较轻,有的人情况比较严重。如果反复出现打呼噜甚至呼吸暂停等情况,可要小心是不是得了睡眠呼吸暂停低通气综合征!

睡眠呼吸暂停低通气综合征是指各种原因导致睡眠状态下反复出现呼吸暂停和(或)低通气、高碳酸血症、睡眠中断,从而使机体发生一系列病理生理改变的临床综合征。

成人在夜间7小时的睡眠过程中,呼吸暂停和低通气次数大于30次,或AHI(是指睡眠中每小时呼吸暂停与低通气次数之和)≥5,每次呼吸暂停或低通气时间至少10秒以上。

“睡眠呼吸暂停综合征分为阻塞性、中枢性和混合性三种类型。”张立说,睡眠呼吸暂停低通气综合征的直接发病原因是上气道的狭窄和阻塞,但其发病并非简单的气道阻塞,实际是上气道塌陷,并伴有呼吸中枢神经调节因素障碍。

睡眠呼吸暂停低通气综合征累及全身多个靶器官,引发的疾病包括高血压、冠心病、复杂性心律失常、顽固性心力衰竭、卒中等心脑血管疾病,以及代谢紊乱,加重2型糖尿病。而由于夜间打鼾、憋气,反复出现大脑皮层觉醒和觉醒反应,睡眠效率明显降低,患者会出现晨起头疼、夜尿增多、白天嗜睡、记忆力下降、认知功能障碍等,还可能导致性功能下降。儿童患者则会出现所谓的“腺样体面容”,发育迟缓、胸廓发育不良,还会有学习成绩下降等表现。

通常哪些情况容易出现睡眠呼吸暂停综合征呢?肥胖。肥胖是引发睡眠呼吸暂停低通气综合征最大的独立危险因素,据统计,90%的肥胖男性和50%的肥胖女性患有睡眠呼吸暂停低通气综合征。

年龄。随着年龄增长,患者由于肌肉神经功能减退,导致睡眠呼吸暂停综合征患病率增加。女性绝经后患病率会明显增加。

性别。男性患病率相较于女性要高出2倍以上。上气道解剖异常。占位性病变如鼻息肉、鼻中隔或鼻甲畸形、扁桃体、腺样体肥大、囊肿、肿瘤、巨舌等。

日常生活中,我们可以自己测试一下是否有以下情况:1、响亮而不均匀的打鼾声。2、睡眠过程中出现呼吸暂停现象。3、睡眠时异常动作,多动,梦游等。4、白天嗜睡,看电视、开会、坐车、听课时不可抑制地睡眠。5、白天疲乏无力,头脑昏昏沉沉。6、肥胖。7、晨起口干、头痛、头晕。8、记忆力减退,反应迟钝,学习成绩下降,个性改变。9、男性性功能减退。10、夜间遗尿。11、以上症状合并有高血压、糖尿病、不明原因的心前区不适等。

如果符合以上多种选项,且已经持续1个月以上,说明已经有较为严重的睡眠问题。



② 怎么治疗睡眠呼吸暂停综合征?

张立介绍,睡眠呼吸暂停综合征对身体健康影响很大,有非手术治疗和手术治疗两种途径。

非手术治疗有以下几种:持续气道正压呼吸。此法是目前治疗中重度睡眠呼吸暂停综合征最有效的治疗方法,大部分患者通过治疗,都可以达到满意的治疗效果。然而每日带机睡眠,相当多的患者不能坚持,依从性差。因此,大量睡眠呼吸暂停综合征病人查而未治,出现高危并发症的风险很大。

佩戴口腔矫治器。睡眠时佩戴口腔矫治器可以牵引舌主动或被动向前,以及下颌前移,达到扩大气道及下咽部,是治疗单纯鼾症及轻度睡眠呼吸暂停综合征的重要辅助手段之一,但对中重度患者疗效不确切。

控制体重,戒烟戒酒。体重和睡眠呼吸暂停综合征的发生明确相关,且增加手术期风险。因此,对于体重指数>23kg/m²的患者,不要再犹豫了,减重是第一要

务!同时,戒烟戒酒,慎用镇静催眠药物。

体位治疗。睡眠呼吸暂停综合征患者平卧时舌根容易后坠,增加气道阻塞。因此,提倡患者侧卧位睡眠,并适当提高床头。过去,人们对睡眠呼吸暂停综合征患者的治疗方法就有在睡衣上缝个网球,只要平卧,网球就会让你不舒服,而赶紧翻身。

手术治疗是睡眠呼吸暂停综合征患者的重要治疗措施,是有明确解剖畸形患者的一线治疗选择。选择何种手术方法要根据气道阻塞部位、严重程度、是否有病态肥胖及全身情况来决定。常用的手术方法有扁桃体、腺样体切除术,鼻腔手术,舌根或舌骨手术,腭垂、腭咽成形术,正颌外科和减重手术等。

张立提醒,大家应该提高对睡眠呼吸暂停低通气综合征的认识,熟知睡眠呼吸暂停低通气综合征的一些症状表现,认清自己的睡眠状态,及时到医院耳鼻喉科就诊,及时改善睡眠质量,从而获得更高质量更健康的

③ 良好睡眠,健康同行

的市民解答疑难。

一位男性患者向张立医生咨询,每晚睡觉妻子都觉得他的呼噜声很大,而且中间经常呼吸停止,白天总想睡觉,是什么原因?张立给他讲解什么是睡眠呼吸暂停综合征,并帮他预约了睡眠呼吸监测。一位老年人向陈卫明主任咨询,他因睡眠不好,长期多梦,睡眠时间短,还出现听力下降、眩晕等情况,怎么处理?陈卫明建议他去耳鼻喉科监测一下,如果睡眠呼吸监测不好就要做睡眠呼吸监测,如果通气较好睡眠不好,可以通过锻炼等方式调节睡眠质量。

耳鼻喉科护士还为市民量体温、量血压并发放宣传册,让市民更加了解耳鼻喉科专科疾病的知识。医生提醒,合理的饮食,良好的睡眠,适当的运动能让大家保持健康。

生活顾问

结核病的前世今生

本报讯 记者江世栋报道:当今时代,只要科学掌握结核病相关知识并在生活中加以运用,结核病就可防可治。

然而,结核病在很早以前就开始折磨人类了。据考古资料表明,新石器时代人类的骨化石和公元前3000年的埃及木乃伊中,都发现了脊柱结核,可以说结核病是一种很古老的疾病。

1882年,引起肺结核的病原菌被德国微生物学家科赫发现。为了提高人们的防病意识,1995年,世界卫生组织把每年的3月24日,定为世界防治结核病日。

其实,结核病是一种由结核杆菌引起的慢性传染病,主要侵害人体肺部,发生肺结核,也就是以前人们常说的痲病。

2017年10月20日,世界卫生组织发布《2017年全球结核病报告》指出,自2000年以来与结核的战斗中,拯救了约5300万人的生命,使死亡率降低了37%。

但在2016年,结核病仍是传染病界的头号杀手,新增病例1040万,其中10%为艾滋病病毒感染者,共造成170万人死亡。

预防手足口病应勤洗手

本报讯 记者江世栋报道:手足口病目前无疫苗,患上后以对症和支持治疗为主。所以,应对的关键是日常生活中的预防,而预防的根本是勤洗手。

一定要做到:常洗手、勤开窗(通风)、喝开水、食熟食、晒衣被。同时,注意带手套处理儿童的分泌物、污染的器具;少去拥挤的场所,不要过于劳累,增强免疫力。若患病,应暂停去幼儿园和学校,避免传染给他人,防止再感染其他疾病。

其中,饭前便后洗手,是预防手足口病最好的方法。正常情况下,可以用肥皂或清水洗手。如果有接触到患者的分泌物、含病毒的液体,则可以用消毒液洗手。至于洗手的时间,建议在1分钟以上。手洗净后,擦手也可掉以轻心,一定要用干净的个人专用毛巾或一次性纸巾擦双手,并勤换毛巾,若是用脏毛巾、或是衣襟擦手,可造成二次污染。

潮湿气候易生病

本报讯 记者江世栋报道:三月雨水多,物品受潮,影响的是居住环境;人一受潮,则是七病辄现,更应谨防各类疾病的发生。

呼吸道疾病多发。雨水多湿气重,气温忽冷忽热,易致人群流行性疾病如感冒、流脑、水痘、扁桃体炎等高发。

急性胃肠炎多发。空气潮湿,再加上气温在盘旋式上升,十分有利于细菌、真菌、病毒、霉菌等迅速繁殖。

心血管病多发。潮湿气候又湿又闷,人易烦躁,再加上天气忽冷忽热、昼夜温差大,血管收缩强烈,会造成血压强烈波动,对心脏产生不良影响。

皮肤病增多。天气潮,看起来是表面潮,实质上衣物、床品是全方位吸潮,真菌、细菌、尘螨等滋生,引发湿疹、荨麻疹等皮肤病。

风湿病多发。对于潮湿,长期患有有关节炎的老人最敏感,甚至比天气预报还灵验。不爱运动且日常工作生活久坐、伏案的人群,也容易觉得身体不舒服。

抑郁症发作。“春季抑郁症”高发,这是由于气候湿润,导致人体内分泌紊乱,进而情绪低落。

宝宝为何睡不好?

本报讯 记者江世栋报道:尿布刚刚换过、明明已经吃饱了、周围环境也很安静……但一到晚上,宝宝不明原因地哭闹,尤其是0-1岁的婴儿。

孩子经常睡眠不踏实不仅会影响父母的休息,也会因为睡眠不足导致发育迟缓。那么宝宝为什么睡觉不踏实呢?可能忽视了这些原因:

胃肠道问题:据调查显示,消化不良是新生儿的常见问题,约50%的宝宝由于肠胃稚嫩,容易出现消化不良症状,如胀气、吐奶、便秘、腹泻等,当宝宝的小肚子不舒服,自然就会影响宝宝的睡眠。

护理不当:如被子盖得过多,宝宝可能过热;尿布过湿,或者过紧也会造成宝宝哭闹。

皮肤问题:湿疹、痱子等皮肤问题会让宝宝感到不舒服,就会出现夜晚哭闹的现象。

白天过于兴奋或者受到刺激:白天带宝宝到人多嘈杂的公共场所,很容易让宝宝受到惊吓,导致半夜三更会突然惊醒,哭闹不安。另外,宝宝在出牙期间、夜尿、缺钙时也会导致夜哭。

宝宝年龄太小,只能通过哭来表达自己的需求,所以爸妈们要弄懂宝宝夜哭的原因,对症下药,才能轻松应对。

CT检查产生的辐射危害有多大

○姜一

当人们患有一些疾病的时候,医生可能需要借助CT检查来鉴别诊断。但许多病人都会纠结CT检查是否会产生辐射,影响身体健康。那么,CT检查辐射到底多大?对人体危害大吗?具体的解释如下:

CT即X线计算机断层扫描是根据人体对X线吸收率不同,使用计算机重建方法得到人体二维横断面图像的影像设备。因此,CT检查能够为临床医师鉴别诊

断提供更多依据。但CT检查过程会产生X线辐射,辐射能够破坏人体细胞,从而带来伤害。这正是引起人们惧怕的症结。

要知道,辐射是宇宙中存在的一种很普遍的自然现象。生活在地球上的我们本身每天都在接触自然界中的辐射,我们一年接受到这种辐射剂量约为2.4mSv,几乎可以忽略不计,对人体健康也没有影响的。

一些患者准备接受CT检查时,就会

担心是否能够致癌,这也是大可不必的,虽然CT检查产生的辐射高于自然界,但只有大剂量X线照射下才有可能增加致癌几率。而一次常规CT检查产生的辐射剂量对身体伤害很小,远达不到造成癌变的程度,所以不必造成恐慌。

当然对于孕妇和儿童来说,做CT检查的危害会更大一些,可能会造成胎儿和儿童出现白血病或者肿瘤等疾病,因此孕

妇和儿童应尽量避免CT检查。

在接受完CT检查之后,建议患者多食用一些水果和蔬菜,如紫菜、海带、橙子等,这些都具有抗辐射效果,能够有效降低CT辐射对人体健康造成的影响。

总而言之,CT检查对于多种疾病的诊断都有重要意义。CT检查整体是利大于弊的,一次检查也不会致癌。

(作者单位:武汉市肺科医院)

民以食为天

——读“经典”谈饮食养生



陈君
咸宁麻塘中医医院主治医师

饮食是供给机体营养物质的源泉,是维持人体生长、发育,完成各种生理功能,保证生命生存的不可缺少的条件。《汉书·礼书》中说:“民以食为天”,就是这个意思。古人早就认识到了饮食与生命的重要关系。他们在长期实践中积累了丰富的知识和宝贵经验,逐渐形成了一套具有中华民族特色的饮食养生理论,在保障人民健康方面发挥了巨大作用。饮食养生的目的在于通过合理而适度地补充营养,以补益精气,并通过饮食调配,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而增进机体健康、抗衰延年。

1.合理调配饮食
食物的种类多种多样,所含营养成分各不相同,只有做到合理搭配,才能使人得到各种不同的营养,以满足生命活动的需要。《素问

脏气法时论》:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”意思是谷物(主食)是人们赖以生存的根本,而水果、蔬菜和肉类等都是作为主食的辅助、补益和补充。中医将食物的味道归纳为:酸、苦、甘、辛、咸五种,统称“五味”。五味不同,对人体的作用也各有不同。五味调和,有利于健康。《素问·生气通天论》指出:“阴之所生,本在五味,用之五官,伤在五味”,“是以谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理开,以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命”。说明饮食调配得当,

五味和谐,则有助于机体消化吸收,滋养脏腑、筋骨、气血,因而有利于健康长寿。《素问·五脏生成》指出:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝[chū]而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也”。从食味太偏有损健康的角度,强调了五味调和的重要性。

2.饮食须节制

《饮膳正要》曰:“故善养生者,先饥而食,食勿令饱,先渴而饮,饮勿令过。食欲数而少,不欲顿而

多。盖饱中饥,饥中饱,饱则伤肺,饥则伤气。若食饱,不得便卧,即生百病。”《素问·痹论》说:“饮食自倍,肠胃乃伤”。这些都说明了节制饮食的重要意义。

3.因食制宜

中医认为,食物同中药一样,我们所吃的任何一种食物也有温、热、寒、凉和平性之分。温热与寒凉属于两类不同的性质,温与热、寒与凉之间只是程度上的差异,而平则是介于温热与寒凉两种属性之间,作用比较缓和。寒凉食物有清热、去火、解毒的作用,温热食物

有健脾、开胃、补肾、补益的作用。了解食物的寒凉温热四性后,大家可根据四季情况和个人体质情况,选择合适的食物进食以维持体内阴阳平衡。元代忽思慧所著的《饮膳正要》一书中说:“春气温,宜食凉以凉之;夏气热,宜食凉以寒之,秋气燥,宜食麻以润其燥;冬气寒,宜食热以热性治其寒”,概括地指出了饮食四时宜忌的原则。根据个人体质,结合食物四性进行饮食,总体原则为:男性属阳,应少吃热性的食物;女性属阴,应少吃寒性的食物。夏季属阳,应吃些凉性的食物平衡一下。冬季属阴,应吃些温热的食物平衡一下。不可寒热过偏,以免寒热失衡。

4.常见食物的四性

常见的食物有平、温、凉、寒四性。比如谷类中性平的有大米、玉

米、青稞、山芋、红薯、芝麻、黄豆、豌豆、扁豆、蚕豆、赤小豆、黑豆、燕麦;性温的有糯米、黑米、西米、高粱;性凉的有小米、小麦、大麦、荞麦、薏米、绿豆。肉类中性平的有猪肉、鸡蛋、鹅肉、驴肉、鸽肉、鹌鹑、甲鱼(微凉)、龟肉(微温)、干贝、泥鳅、鳊鱼、鲫鱼、鲢鱼、鲑鱼、海参(微凉);性温的有黄牛肉、狗肉、羊肉、鸡肉(微温)、鲑鱼、带鱼、鳊鱼、鳝鱼;性凉:水牛肉、鸭肉、兔肉、鲱鱼、鳊鱼。性寒:鸭蛋(性微寒)、螃蟹、蛤蚧、牡蛎肉、田螺(大寒)、蚌肉、乌龟等。

