

# 鼾声不是催眠曲

## 睡眠呼吸暂停综合征严重可致命,有睡眠障碍要及早查找病因并干预

近日,43岁的霍启刚在一档综艺节目中透露自己患睡眠窒息症(睡眠呼吸暂停综合征)的消息冲上热搜。他虽然睡得很早,但经常在半夜里被自己的鼾声惊醒,之后睡不着或频繁醒来,白天精神不佳。无锡市精神卫生中心睡眠医学科(儿少精神科)、临床心理科负责人朱伟主任医师介绍,睡眠呼吸暂停综合征是睡眠障碍的一种。睡眠障碍有“发病率高、就诊率低”的特点,原因是很多人认为睡不好是正常现象,并不认为要去看医生,而事实上,一旦发现睡眠问题,就要像霍启刚那样及时就医干预。

### 睡眠呼吸暂停综合征很危险

朱伟介绍,睡眠障碍指睡眠的质和质量异常以及睡眠中出现异常行为的现象,也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。霍启刚患的睡眠呼吸暂停综合征约占到成年人的4%,是指在睡眠过程中气道受阻,呼吸暂停和低通气频繁发生的现象,临床表现就和霍启刚一样,出现夜间打鼾,频繁憋醒、睡眠质量下降、白天困倦,严重的还会出现白天嗜睡、警觉性下降、记忆力减退、情绪改变等。市民高先生天天晚上打鼾,时不时会憋醒,妻子还把他的鼾声当催眠曲,哪天高先生出差在外,妻子在家反而睡不着了。当妻子得悉睡眠呼吸暂停综合征的危害时,拉着他去看医生,高先生还极不情愿。经睡眠监测,高先生的睡眠呼吸暂停综合征已经达到中重度,如果不及时干预,有生命危险。朱伟表示,如果连续7小时睡眠中发生30次以上的呼吸暂停,每次气流中止10秒以上,就是睡眠呼吸暂停综合征,需要引

起足够重视,因为睡眠呼吸暂停的时间越长、频次越高,大脑就越缺氧,会时不时把睡梦中的患者叫醒,出现睡醒醒醒的情况。同时,睡眠呼吸暂停长期存在,可引发或加重心脑血管疾病及代谢紊乱,严重的睡眠呼吸暂停甚至可能危及生命。

### “当天睡当天醒”引发睡眠节律紊乱

在睡眠障碍中,除了睡眠呼吸暂停综合征以外,还有一些人一到晚上精力旺盛,早晨却醒不来。吴先生就是这样的“夜猫子”,晚上刷手机,非要熬到凌晨才肯睡下,用他的话来说是“当天睡当天醒”。还有些老人也会出现“晚上睡不着,白天嗜睡”的情况,这种睡眠节律紊乱成为目前市民中最高发的睡眠障碍。朱伟介绍,白天嗜睡危害多,当人休息时,心脏同样也处于休息状态,如果长时间睡眠,就会破坏心脏活动和休息的规律,心脏一歇再歇,最终使心脏收缩乏力,稍微活动便心跳不已、疲倦不堪,全身无力,从而形成恶性循环,导致身体衰弱。白天嗜睡还会导致肌张力低下,一夜休息后,晨时肌肉和关节变得较为松缓,醒后立即起床活动,一方面可以使肌张力增加,另一方面通过活动,肌肉的血液供应增加,使肌组织处于活动的修复状态,同时将夜间堆积在肌肉中的代谢物排出,这样有利于肌纤维增粗、变韧,而嗜睡患者,因肌组织错过了活动的良机,常会感到腰酸腿软和肢体无力。此外,白天过度的睡意还会改变人的认知功能,表现为近事记忆减退,思维能力下降,学习新事物能力下降。

朱伟介绍,古人“日出而作,日

落而息”的作息习惯是符合生理规律的,现代人同样不要违背这一规律。一般来说,晚上12点到次日凌晨3点,是人的深度睡眠期,因此,年轻人再晚睡,11点前应该入睡了。

### 有睡眠障碍要及时查找病因对症治疗

睡眠障碍通俗地说就是“睡不着、睡不醒、睡不好”三种类型,市民出现睡眠障碍要及时查找病因。如睡眠呼吸暂停综合征患者多数肥胖、颈粗短,舌体肥厚,咽壁有过多的脂肪沉积,致使气道狭窄。患者可尽量选择物理方法,如控制体重、戒烟酒、慎用镇静催眠药物及其它可能引起或加重呼吸暂停的药物,可使用无创呼吸机使气道保持畅通,也可使用口腔矫治器把气道打开。睡觉尽量采取侧卧位睡姿,避免仰睡,舌根后坠。如果不能自觉保持侧卧睡姿,建议可在睡衣背部缝上一个网球,人就不能平躺了。如果是严重的气道狭窄,还得接受手术去除肥厚的咽部多余组织。如果睡眠障碍是长期压力过大所致,需要调整生活习惯和工作状态,消除精神压力造成的病因。对于老年人而言,睡眠节律紊乱与年龄增长,松果体功能逐渐减退以及伴有躯体疾病有关,如心脑血管疾病、呼吸系统疾病、骨关节疾病、慢阻肺、疼痛等,都有可能影响睡眠节律,因此,老年人应当全面体检,排除这些因素。

保持良好的睡眠习惯,还应从日常生活细节着手,睡觉前少看电子产品,白天不要过度补觉,睡前用热水泡脚,不要吃刺激的食物,可以喝一杯热牛奶等有助于睡眠的食物。

(卫文)

## 全市12家互联网医院开展线上义诊

### 患者足不出户与医护沟通,获取健康生活常识和专病防治知识

近日,孕妇杨小姐在无锡市人民医院产检,次日收到报告后,原本需要再到医院给医生看报告,而这次通过互联网医院义诊,她直接将报告发给了产科副主任医师钱丽。钱医生解读报告后认为目前一切正常,孕妇只需要下次产检再去医院就行了。为方便市民在家门口就能享受优质医疗服务,无锡市人民医院等12家互联网医院门诊除了平时正常开放及6月开展两次线上义诊外,还将于7月1日、7月8日8:00—18:00开展线上义诊,让一些非必要上医院的就医市民,足不出户享受便捷。

记者了解到,6月,12家互联网医院的线上义诊针对市民需求集中、关注度高的疾病和健康问题,派出了呼吸与危重症科、消化内科、心血管内科、内分泌科、甲乳外科、泌尿外科、胸外科、神经外科等近30个科室的医疗专家。如此大规模的互联网医院专家线上义诊在锡城还是首次。无锡市人民医院互联网医院的产科、伤口造口护理门诊的线上义诊尤其热门。孕妇经常要产检,出行又不太方便,以往只要有一点状况就非常害怕,只得上医院。现在一些孕妇在家监测胎心后,通过线上义诊将胎心监护图发送给医生,就能很方便地获得医生的回复。伤口造口护理门诊患者在院期间已经接受了管道、造口的护理方法培训,患者和家属定期通过互联网医院咨询,补充用品后在家就能进行管道或造口的护理。

线下一号难求的专家,在线上与患者相遇。无锡市中医医院互联网医院义诊均派出副高及以上职称医师,其中不乏一些线下很难约到的医生。该院妇科主任医师颜望碧线下号源紧张,有一名离医院较远的妇科病患者平时预约到了号还不一定能及时赶到医院,这次通过线上义诊进行了复诊,获得了一对一的服务,很是满意。一些心理精神类疾病患者线下就医有顾虑。68岁的王阿姨“阳康”后焦虑不安,不愿出门,声称“外面有病毒”。王阿姨通过无锡市精神卫生中心互联网医院的线上义诊进行了复诊,专家对她进行一对一的心理干预,缓解其焦虑情绪,还指导其进行放松训练,并调节其饮食及睡眠等。

据悉,此次线上义诊,除了对常见病的咨询外,还有线上用药指导。同时,一些互联网医院还通过医院公众号、视频号等线上途径开展科普宣传,普及健康生活常识和专病防治知识,提高群众健康意识。

(卫文)



## 锡沪“医”路行 服务零距离

近日,由复旦大学附属中山医院专家指导并参与的一例腹腔镜下结肠癌根治术在锡山人民医院鹅湖分院顺利完成。此前,复旦大学附属中山医院普外科与锡山人民医院鹅湖分院就胃肠外科专科建设工作达成一致,旨在为患者提供更加便利、优质的医疗服务。

患者刘奶奶(化名)因便血一月左右来到锡山人民医院鹅湖分院就诊,肠镜检查提示“乙状结肠癌”后,情绪低落。外科医护团队积极鼓励

患者和家属,讲解结肠癌目前的治疗手段与预后情况,并介绍复旦大学附属中山医院普外科与医院合作的强大的技术支撑。在取得患者和家属同意后,复旦大学附属中山医院普外科童汉兴教授与鹅湖分院外科医护团队、麻醉手术室共同商讨手术方案,决定行腹腔镜结肠癌根治术。在多方密切配合下,手术仅2个小时不到就顺利完成。外科医护团队将快速康复运用到围手术期管理,患者术后1天便可下床活动、

开始饮水,术后7天顺利康复,无并发症,同意出院休养。患者和家属对这次手术都非常满意,“一开始听到是癌症真的心慌。现在手术顺利,还是上海专家来这边,为我们省下了不少费用!”

据悉,复旦大学附属中山医院普外科童汉兴教授以门诊坐诊、教学查房、远程会诊、科研合作、指导并参与手术等方式助力鹅湖分院胃肠外科专科建设,提高普外科常见肿瘤的规范诊疗水平。

(陆杰)