

奥运冠军自曝呼吸道问题引发关注—— 打呼噜戴呼吸机，自己别乱用

奥运冠军杨威近日在网络上自曝呼吸道出现问题，需要在睡觉时佩戴呼吸机。随后，与此相关的睡眠呼吸暂停综合征备受关注。

中老年人是睡眠呼吸暂停综合征的常见人群，北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅介绍，对于程度较重的患者，建议佩戴呼吸机进行治疗，但并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机，需要在医生的指导下选择。

案例

每小时呼吸暂停20.8次

“打呼噜多正常呀，说明睡得香嘛！”61岁的陈大爷身材偏胖，之前打了几十年呼噜，从没太当回事儿。但在老伴儿李阿姨看来，他的呼噜不光吵人，还有些吓人，“半夜里经常听到很大一声呼噜，然后突然没声了，过好长时间才又接上。”有时候，李阿姨实在不放心，索性把老伴儿推醒，确认他没事以后，才敢接着睡。

事实上，李阿姨自己的睡眠状况也不理想。“按理说，晚上睡的时间不短，可质量很差，早上起来脑袋总是昏昏沉沉的，白天动不动就犯困。”

从儿子那里，他们第一次

听说这种情况可能是“睡眠呼吸暂停”。抱着试试看的想法，老两口来到一家三甲医院的呼吸科就诊。在医生的指导下，他们把便携式睡眠监测记录仪带回家，采集夜间睡眠期间的呼吸、心率、打鼾、血氧饱和度等信息。

拿到医院给出的报告单，老两口吃了一惊。“从诊断结果来看，我们都符合阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的表现，严重程度属于中度，同时伴重度睡眠低氧血症。”陈大爷没想到，自己每小时呼吸暂停次数达到20.8次，最大持续时间为70秒，而李阿姨每

小时呼吸暂停次数也达到19.4次，最大持续时间为54秒。夜间睡眠中，老两口血氧饱和度低于90%的时长，则均为30分钟左右。

“医生说像我们这个年纪的，这种情况其实很普遍，但好多人都没意识到要来医院。”考虑到陈大爷患有高血压、高血脂等心血管疾病，医生建议他在睡觉时使用呼吸机，从而打开气道，保证呼吸通畅。刚开始佩戴呼吸机，陈大爷有些不习惯，“毕竟头上多个东西，睡觉没那么自在，但为了身体健康，还是得慢慢适应。”

测，根据相关结果来判断。

数据显示，全球近10亿睡眠呼吸暂停综合征患者，其中，中国发病率最高。据估计，国内30岁到69岁人群中，约有23.6%患有睡眠呼吸暂停综合征。从患病人群来看，中老年男性肥胖者和绝经期妇女比较常见。

“阻塞性睡眠呼吸暂停会引起间歇低氧，还会破坏睡眠结构，进而导致一系列心血管疾病和内分泌疾病，如高血压、糖尿病、冠心病等，还可能导致记忆力下降、注意力不集中，引发老年痴呆等。”

肖毅介绍，对于病理性打鼾，则需要判断是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停。“引起阻塞性睡眠呼吸暂停的原因有很多，比如颌面部的结构问题，或者扁桃腺肥大、腺样体肥大、鼻甲肥大。还有一些是因为内分泌疾病，包括甲状腺功能减退、肢端肥大症等。”

如何在家进行自测？肖毅说，可以观察夜间是否有被憋醒或小便次数多，晨起是否口干头疼，白天有没有犯困或嗜睡，高血压是否很难纠正等，如果存在这些情况，建议病人到医院就诊，进行睡眠监

或者注意事项详见说明书”。在网络平台上的这些“暗广”，并没有标明相关内容。

打呼噜究竟该怎么办？是否如这些博主所宣传的，都需要使用呼吸机？

肖毅说，轻度的阻塞性睡眠呼吸暂停，可以考虑使用口腔矫治器。如果有局部咽腔或者鼻腔的问题，可以通过耳鼻喉科手术来解决。“对于程度较重的患者，目前没有有效治疗药物，一般建议采用持续气道正压通气治疗，也就是佩戴呼吸机。通过提供正压气流，帮助患者打开气道，使患者在睡眠时可以正常呼吸。”

在位于北京安贞医院附近的一家呼吸机代理店，记者一进门就看到了摆在货架上的几台呼吸机，价格从五千多元到一万多元不等。

“使用时的舒适度不一

样。想要舒服就买好一点的。”销售人员向记者侃侃而谈：“治打呼噜，戴上呼吸机就行。有的人没去医院，听说了呼吸机之后，到这儿就直接买了。你到医院去做监测，做完医生也是让你戴呼吸机。”

记者走访北京多家体验中心、代理店和医疗器械店，店内工作人员都表示，可以不去医院做检查，也不用提供处方，随便就能买。甚至还有销售人员对记者说：“现在都是‘傻瓜机’，装上就能用。你自己看视频就能调参数。”对于这样的误区，肖毅提醒，并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机，因此需要医生进行指导。“对于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者，应当先在医院做呼吸机压力滴定。通过调节呼吸机的压力，观察是否能够纠正睡眠呼吸暂停、用多大压力最合适。”

打呼噜？别乱买呼吸机！

打呼噜 ≠ 睡得香

生理性打鼾	病理性打鼾
鼾声均匀 没有停顿	突然中止 之后再起

睡眠呼吸暂停可能引发

高血压
糖尿病
冠心病
老年痴呆
……

线上线下呼吸机五花八门

单水平？ 双水平？ 数千元？ 数万元？

- 打鼾都用呼吸机？
- 不用就诊随意买？
- 呼吸机越贵越好？

提醒

到医院就诊
做睡眠监测
听医生指导



网上宣传容易误导

提示

呼吸机并非“越贵越好”

市面上的呼吸机型号繁多，消费者该如何选购适合自己的呼吸机？

在位于北京朝阳医院附近的一家医疗器械店，一面货架提供着“呼吸暂停与慢阻肺康复解决方案”，商品中自然少不了各种品牌、型号的呼吸机。“型号不一样价格不一样，双水平的贵一些，单水平的便宜一些。进口的和国产的价格也有差异。”据销售人员介绍，双水平呼吸机提供“呼气”和“吸气”两个压力，单水平呼吸机只提供一个。“主要就是看您的预算，如果想舒服一些肯定要买双水平的。”

“根据预算选购就行。”多家门店的销售人员表示，选择哪种类型的呼吸机与患者身体条件无关。

“想放心一点就去医

院呼吸科做个睡眠监测，看看呼吸暂停是阻塞性、中枢性还是混合性的。多数患者是阻塞性的，用睡眠呼吸机就可以了。如果是中枢性的或者混合性的，就建议买肺病机。”一家医疗器械店的销售人员告诉记者，做完睡眠监测会拿到一个睡眠报告，根据睡眠报告选稳妥一点。

肖毅说，呼吸机的使用要考虑病人有没有合并慢阻肺等其他疾病，并非“越贵越好”，误用呼吸机可能引发严重后果。“我们在门诊经常看到，有的病人本身只是单纯的睡眠呼吸暂停，结果在网上搜了以后买来双水平呼吸机，戴上以后不合适。还有的病人本身患有慢阻肺，却用了治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机，反倒加重了病情。”

(北京晚报)