



枕边人呼噜震天影响睡眠 做个通气治疗 拥有好睡眠

你有没有这样的痛苦体会?枕边人或者同住的人躺下就睡,一睡就呼噜震天,搅得自己根本没办法睡觉,这时你恨不得一脚把他(她)踹醒,可偏偏人家第二天还很委屈地说没睡好,容易犯困,口干,头晕,记忆力下降等种种不适。

气道狭窄引发鼾症

在生活中,上面这种情况非常普遍。打鼾者其实真没有撒谎,这是由疾病所导致的。人在夜间睡着以后出现呼吸暂停、打鼾、憋气憋醒等表现,临床上需考虑阻塞性睡眠呼吸暂停/低通气综合征(OSAHS)。人呼吸道从鼻子到咽喉的通道称之为上气道,它是一个由肌肉组成的软性管道,在睡眠过程中,相关肌肉松弛可以造成它的塌陷或堵住,从而形成呼吸暂停或低通气。气流要通过狭窄的通道相当艰难,于是就形成了高调的鼾声,再狭窄就基本没有气流通过,呼吸也就停了。停的时间越长,大脑缺氧就越厉害。

系列检查有助查出鼾症原因

对于一个前来就诊的被鼾症困扰的患者,医生需要考虑

是否是 OSAHS,是什么原因导致的,是否已给身体造成不良变化。

在临床上,除了相关睡眠状况的询问和一些常规检查,确诊 OSAHS 需要做多导睡眠监测(PSG)。多导睡眠监测是同时监测脑电、眼动、肌电、心电、气流、呼吸努力度、动脉血氧等指标的一种技术,标准型 PSG(所有需监测的导联都接上)患者需要在医院的睡眠中心呆一整晚,技术员给安上各种导联,患者就可以安心入睡了,通过睡眠来发现问题。

通气治疗让你拥有舒畅呼吸

如果检查结果发现患者睡眠中每小时出现呼吸暂停、低通气和呼吸努力相关性觉醒的次数(RDI)≥5并有相关症状,或者 RDI≥15 伴或不伴相关症状可以考虑 OSAHS。

OSAHS 的治疗其实就是扫除一切引起气道狭窄的障碍物,把气道打开,让气流顺顺利利通过。首先,如果是成人肥胖造成的,那么减肥是最好的治疗。而儿童期患者可能原因是先天颌面骨骼发育问题,需要早期手术治疗解决。

但是减肥是需要时间的,在没有达到减肥目标时,怎么解决鼾症的问题呢?目前推荐的是持续正压通气治疗(CPAP)。

持续正压通气治疗,简单地说,就是睡觉时,带上鼻罩,连接上呼吸机,给气道一个大体恒定的正压来稳定上气道,让更多的气流顺利而过,从而改善缺氧。持续正压通气治疗中最关键的技术就是压力的滴定,到底给多大的压力才适合,过低打不开气道,患者容易憋醒,过大容易造成漏气,而且患者被强大的压力冲醒会拒绝继续使用呼吸机。这个是需要专业人士来调整的。通过调试后可以很好地接受它,在其帮助下获得一个健康、安全和舒适的睡眠。

在临床上,90%的成人睡眠呼吸暂停是需要呼吸机治疗的,通过治疗,绝大多数人会觉得睡眠明显改善,甚至顽固性高血压也正常了,生活质量和工作效率都会得到提高。进入良性循环后,相信你最终也会减肥成功,脱离呼吸机帮助。

长沙市第一医院神经内科主任 主任医师 谭红

科室简介

长沙市第一医院神经内科(三病室),主要收治脑血管病、神经科危急重症疑难疾病、记忆障碍和痴呆变性疾病、心理情绪障碍以及睡眠障碍患者。依托神经重症能为患者提供更全面的监护和生命支持治疗。建立了脑血管病评估检测体系,能对脑血管病的病因及发病机制提供良好的评价,并对脑血管病的预防提供全面的指导和帮助。拥有专业的睡眠监测系统,能系统评估各种睡眠障碍的原因,并提供睡眠卫生健康宣教及诊治服务。

该科开展了各种认知功能评定、焦虑抑郁评定,为痴呆及其照料者提供健康宣教,为躯体和心理疾病兼而有之的患者提供全方位身心诊疗,取得了很好的效果。

科室电话:0731-84667659 0731-84667660

专家介绍

谭红,长沙市第一医院神经内科(三病室)主任,主任医师。中华医学会神经病学分会神经重症学组成员,国家卫计委中国脑损伤及脑死亡评估工作专家组成员。长沙市神经病学研究所副所长,湖南省医学会神经内科专业委员会感染组成员,湖南省医师学会神经内科专业委员会重症感染组组长,湖南省睡眠专业委员会委员。主攻神经内科危急重症疾病的救治,及重症脑血管病、痴呆及睡眠障碍、神经精神心理情绪疾病的诊治。



门诊时间:周一全天

医院地址:长沙市营盘路 311 号

睡眠呼吸障碍影响心脏健康

调查发现,阻塞性睡眠呼吸暂停会给心血管系统造成压力,导致血压升高。睡眠对心脏功能的影响已越来越引起医生和患者的重视。

自 1994 年以来,美国国立卫生院启动了一项全国多中心协作的“睡眠与心脏健康”研究项目。通过与正常人群进行比较,专家们发现血压正常而有睡眠呼吸暂停的病人在 4 年内更容易发生高血压。

许多研究已观察了睡眠呼吸障碍与高血压、缺血性心脏病、慢性心力衰竭、脑卒中和早死之间的相关性。睡眠呼吸障碍与高血压之间存在着显著的相关性,尤其是在睡眠呼吸紊乱指数>15、肥胖、男性

和<65 岁的患者中更加明显。此外在未服用降压药的高血压患者中的睡眠呼吸紊乱指数增加与血压的增高呈明显的线性关系。另发现随着呼吸紊乱指数的增加,心血管疾病包括冠心病、慢性心力衰竭,脑血管意外的发病率也呈增高趋势。

在我们临床工作中发现,有部分顽固性的高血压患者(伴有睡眠呼吸障碍),在尝试了所有的降压药物效果都不理想的状态下,通过治疗鼾症(睡眠呼吸障碍),血压得到了很好的控制,有些甚至可以不用降压药物



而获得了满意的血压,生活质量也得到改善。

湖南省人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师 周建波

失眠者不宜午睡

很多中国人都有午睡的习惯,但西方人是很少午睡的。午睡到底符不符合睡眠科学?医生表示,从生理需要上说,午睡是有一定合理性的。睡个短时的午觉,有利于下午的工作。

不过,午睡时间不宜太长。不少人都有这样的经历:调了闹钟午睡,闹钟响时人还睡得迷迷糊糊,不想醒来,但又不得不起床,起来后感觉做了乱七八糟的梦,人很疲倦。这是因为人在做梦期醒来的话,全身骨骼肌处于放松状态,人会觉得乏力、提不起劲,严重影响下午工作。一般来说,入睡后 60-90 分钟会进入做梦期。为此,午睡时间不宜过长,最好在 15 分钟到半小时,不应超过 1 小时。

失眠者一般不适宜午睡。午睡对晚上睡眠到底有什么影响,还没有足够的医学研究数据来证明。然而有不少失眠患者反映,中午睡一觉的话到了傍晚时分很精神,但晚上需要睡觉时却更睡不着。一般而言,睡眠时间和质量保证的话,成年人只需要单向睡眠,即从晚上到早上只睡一次即可。对于失眠者来说,有时午睡可能会扰乱睡眠节律,更不利晚上睡眠。

丁璐

创造舒适睡眠环境

忙忙碌碌,都市人一天中最能放松自己的时段只剩下夜晚。我们多么希望能躺在舒适的床上进入梦乡,松弛疲惫的身体。可事实上许多人却饱受失眠的困扰,长夜难眠。要改善这一点,我们不妨从创造舒适的睡眠环境着手。

首先是心情要放松,创造一个安静、通风、光线度、温度适宜的睡眠环境。在我们准备睡觉时关掉一切不使用的电器并拔掉插座,避免电流声及电磁场的干扰;关掉手机。睡觉时最好不要开灯,如果非

留不可的话,尽量用节能灯取代白炽灯。室内温度一般以 18℃-22℃ 较为适宜,太冷、太热、太湿都会影响睡眠。同时,开一扇不正对床的窗,既能通风又能保持适宜的湿度。

其次,适当在卧室内养一些植物,这样做不仅能保持室内空气清新、降低碳含量、吸收室内装修的有害毒物,还能促进睡眠。在卧室内摆放虎尾兰和吊兰可吸收室内 80% 以上的有害气体,且吸收甲醛的能力超强。芦荟也是吸

收甲醛的好手,可以吸收 1 立方米空气中 90% 的甲醛。有的花卉,如丁香、茉莉、玫瑰、紫罗兰、薄荷等可使人放松、精神愉快,有利于睡眠。

再次,就是舒适的枕头有助于优质的睡眠。我们可以根据自己的具体情况选择高度、软硬度适宜的枕头。也可以购买或自己做一个既美观又有保健功效的药枕。适合做药枕的材质有:茶叶、菊花、荞麦、薰衣草和蚕沙等。

湖南省第二人民医院 毛静