

可能很多人都有这样的经历：睡觉时打鼾，有时一口气没接上来，突然被憋醒。浙江医院呼吸内科主任钦光跃主任医师，最近接诊了一位29岁男子，睡觉时打鼾很厉害。睡眠监测显示，他入睡7小时，呼吸暂停了389次，每小时接近56次，差不多每分钟一次。

“不少人认为打鼾是因为‘睡得香’，其实，这是睡眠呼吸暂停综合征的典型表现。”钦光跃主任说，如果呼吸暂停时间超过2分钟，患者会因长时间缺氧发生猝死。今天就是“世界睡眠日”，建议长期睡觉打鼾的读者，不妨到医院做一次睡眠监测。



杭州小伙一夜“断气”389次 莫让睡眠呼吸暂停综合征成“杀手”

睡了7小时
呼吸暂停389次

小廖(化名)在杭州工作，身高1米7不到，体重却超过了200斤，BMI(身体质量指数)为31(指数大于30为肥胖)。不仅如此，他有高血压，晚上睡觉时常打鼾，声音很响。

他打鼾已有六年了。之前，他觉得打呼噜不是病，没引起重视。近两三年，他体重逐年递增，打鼾也更严重了，有时还伴有憋气，躺下没几分钟，呼噜声就响了起来。好几次晚上睡觉，因憋气缺氧，一口气没接上来，突然憋醒。在小廖看来，这是因白天工作太累，晚上睡得比较沉才会这样。从去年开始，小廖时常感到乏力、犯困。白天昏昏欲睡，总是一副睡不醒的样子，整个人精神状态很差，工作和生活都受到了很大影响。

前不久，他到浙江医院挂了呼吸内科的专家号，接诊的钦光跃主任建议他做一个睡眠监测。结果显示，入睡7小时，小廖呼吸暂停了389次，其中暂停最多时一小时竟达58次，最长暂停时间持续了85秒，缺氧时间(血氧饱和度小于90%)4.5小时。

“这些数据说明，他的呼吸暂停已经非常严重了。”钦医师说，小廖患的是睡眠呼吸暂停综合征，“而他所患的高血压，也与打鼾有关。因呼吸暂停会导致缺氧，缺氧会引起交感神经兴奋，影响血压波动，继发高血压。”



约九成打鼾人士
伴有睡眠呼吸暂停

“约九成的打鼾人士，患有睡眠呼吸暂停综合征，即打鼾伴有睡眠呼吸暂停。”钦主任说，这类患者参与体循环的血氧少了，从而引起各种心脑血管疾病、糖尿病、夜尿增多、肾功能不全、老年痴呆等并发症。

严重打鼾还可能导致人窒息死亡。有文献报道，全球每天约有3000人因睡眠呼吸暂停死亡。在我国，约有4.5亿人患有鼾症，其中睡眠呼吸暂停综合征患者约有5200万人。

“睡眠呼吸暂停综合征和肥胖密切相关，随着年龄增长，发病率会明显升高，尤其是女性在绝经后患病率会明显上升。但从性别上来看，男性发病率明显高于女性。”钦主任说，睡眠呼吸暂停综合征还与

上气道的异常，如鼻腔阻塞、扁桃体肥大、咽喉部狭窄、舌体肥大等有关。此外，小孩子如患有腺样体增生、扁桃体增生，也可能引起打鼾；中老年人因肌肉松弛、塌陷，容易引起打鼾；还有一些人因为颌面部狭窄或患鼻炎，也会引起打鼾。同时，长期大量饮酒、抽烟、使用镇静催眠类药物，也会导致发病率提高。“它的典型症状，除了打鼾、呼吸暂停、憋气感外，还有夜尿增多，早上起床头痛、口干、白天嗜睡明显、记忆力减退等。此外，还可能合并有高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中。”



关注三湘都市报微信
看E报。

长期打鼾
最好到医院
做个睡眠监测

“如果有长期打鼾史，最好到医院做一次睡眠监测。”钦光跃主任说，一种“多导睡眠监测”，能全部记录人体夜间睡眠情况，通过监测，如每晚呼吸暂停及低通气反复发生30次以上，或平均每小时呼吸暂停低通气的次数大于等于5次，就属于睡眠呼吸暂停综合征。

“如果监测结果显示确实有睡眠障碍，要采取措施及时干预。最重要的是减肥、控制体重，减少不良生活习惯，如抽烟、喝酒、熬夜等；睡觉时尽量侧卧。”

目前，治疗睡眠呼吸暂停综合征，最常用的方法是睡觉时佩戴家用无创呼吸机，俗称“睡眠呼吸机”。“睡眠呼吸机”的工作原理，是将一定压力的气流持续不断地通过送气软管和鼻(面)罩进入患者咽部，强制保持患者上气道开放和气道畅通，使患者在睡眠时能正常呼吸，不会因呼吸暂停而影响睡眠。此外，调整饮食、减肥、加强锻炼，也是治疗的重要手段。至于单纯性打鼾的人士，可能是生理构造问题，气管腔直径可能比一般人小，可通过手术来解决。

■来源于都市快报