

# 特别关注

2017.3.21 星期二

热线:66111111

网址:www.jinbaonet.com

编辑:王红光

版式:张靖宇 校对:胡红亚

# 这都是病

## 开车睡着 嗜睡如命 鼾声如雷

以下这种场景你可能碰到过:一群人在开会,领导发言正酣,底下却有人低着头睡着了,还发出阵阵呼噜声。

不要单纯地以为这个人实在太困,睡着了,这其实是一种病。据宁波市李惠利东部医院睡眠监测中心医生邵川介绍,这种病叫“睡眠呼吸暂停综合征”,典型症状是在睡觉时打呼噜,一口气没接上被憋醒。

“有睡眠呼吸暂停综合征的人,轻则可造成白天嗜睡,注意力不集中;重则可因身体长期缺氧带来多种疾病,甚至导致全身器官功能衰退而在睡梦中猝死。”

今天是第17个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,远离慢病”。据世界卫生组织调查,约27%的人有睡眠问题。其中,睡眠呼吸暂停是常见的睡眠障碍,患病率占人口的2%-4%。

□通讯员 应红燕 记者 贺艳

# 医生说 你可能睡了一个假觉

## 世界睡眠日今年主题: 健康睡眠,远离慢病

### 案例一 开车打瞌睡两次追尾

汤老师,今年45岁,是一位声乐老师,平时总感觉睡不够。有一次出差赶回宁波上课的途中,一走神,他就和前车追尾了,自己的车被撞得严重变形,所幸无人员伤亡。

不久,汤老师又买了一辆车,但是,再次出了车祸,在路口与一辆轿车追尾。

汤老师说:“不管晚上多早休息,每次一开车、开会就是很困,控制不住地想睡觉。”

他到医院去做了个睡眠检测,结果显示,汤老师也是重度睡眠呼吸暂停综合征患者,打呼噜时,出现了呼吸暂停,时间最长的有近两分钟,血氧饱和度只有50,而正常人群的血氧饱和度在90以上。

### 案例二 公司中层一开会就犯困

李先生,今年40岁,是一家公司的中层领导。每次开会,他总是很担心,因为一到会场坐下他就开始犯困,错过了会议内容不说,有时候不受控制地打起呼噜,场面实在尴尬。

在朋友的推荐下来到宁波市李惠利东部医院的睡眠监测中心。结果显示,李先生也是重度睡眠呼吸暂停综合征患者,在他夜间入睡的7小时内,呼吸暂停达到了近600次,最长暂停时间95秒,缺氧时间(血氧饱和度小于90%)5小时,最低血氧52%。

### 探因 肥胖是睡眠呼吸暂停综合征主因

睡眠呼吸暂停综合征是指夜间睡眠7小时内,口或鼻腔气流持续停止10秒以上,并超过30次。睡眠呼吸暂停综合征分为阻塞性睡眠呼吸暂停和中枢性睡眠呼吸暂停,其中阻塞性睡眠呼吸暂停约占90%。造成阻塞性睡眠呼吸暂停的主要原因是肥胖。记者了解到,上述两个患者身高在1米70左右,体重都达到了100公斤。

据李惠利东部医院耳鼻喉头颈外科主任医师赵侃介绍:“过度肥胖者颈短脖粗、悬雍垂肥大,容易造成鼻与鼻咽、口咽(即扁桃体)与软腭(小舌头的上部)以及舌根部处狭窄阻塞,还有极少数患者是阻塞喉部或食道狭窄。”

“肥胖成为患睡眠呼吸暂停综合征的主要因素。”邵川表示,有肥胖伴睡眠呼吸暂停综合征的患者,一定要“管住嘴、迈开腿”进行减肥。肥胖患者即使进行手术之后,如果不控制体重,重新长出的肥肉还会再次阻塞气道,引起呼吸暂停。

邵医生说,睡眠呼吸暂停综合征的发生还与经常吸烟喝酒有关系,喝酒容易引起肌肉张力减退,导致喝酒之后,呼噜声更大。

除了保持标准的体重和少抽烟喝酒外,邵医生还建议大家调整睡眠姿势,选择侧睡,因为平躺时舌后坠,挤压咽腔容易引起气道阻塞;如果侧睡,可缓解气道通气。

考虑到手术的各种风险因素,患者都希望尽量避免手术。在这种情况下,为防止夜间缺氧,最好的办法就是佩戴一台小型呼吸机,可以在呼吸暂停时强行把空气打入气道,增加睡眠治疗。

邵医生说,以上几位患者,经过治疗,睡眠治疗都有了明显的改善,在工作和生活上也精力充沛更添活力。

### 数据 近五成宁波老年人有睡眠困扰

昨天,宁波市康宁医院公布了一份有关宁波老年人睡眠状况的调查数据,调查显示近五成老年人有睡眠困扰。

从去年8月份开始,宁波市康宁医院老年亚专科在原江东区和海曙区的部分社区里随机访问了2106位60岁以上的老年人,根据匹兹堡睡眠量表总分大于7分评定为睡眠困扰。调查发现,有睡眠困扰的老年人为991人,由此得出老年人睡眠问题总体发生情况为47.06%。其中,男性睡眠问题患病率43.08,女性患病情况为49.52%,女性高于男性。

### 新闻链接

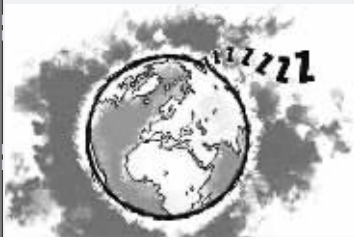
在世界睡眠日到来之际,一份专门研究中国人睡眠状况的报告新鲜出炉。这份《2013-2017年喜临门中国睡眠指数》显示,轻微睡眠困难者占总调查人群的50.3%,睡眠问题形势依然比较严峻。多梦、入睡困难、醒后疲惫等成为睡眠“困难户”的主要表现。30.5%的人经常为了工作早起,21.6%的人做梦梦见过工作,12.9%的人出现过越工作越精神的情况。

这份报告还显示,2013年以来,国人睡眠指数稳中有升。2017年睡眠指数得分为74.2分,五年来中国人睡眠指数得分第一次超过70分,与五年前相比,睡眠指数增长了将近10分。

报告指出,西宁人民睡得最好,乌鲁木齐以71.1分垫底;不同职业的人,睡眠情况也不同,教师起得最早,媒体人睡得最晚。调查发现,全国通勤时长平均为40.4分钟,有48.9%的人会在上班路上再进行补觉。座椅不舒适而睡得身体难受、因睡着坐过站、睡觉流口水等成为“移动睡眠”的痛点。

### 导致失眠发生的原因有哪些?

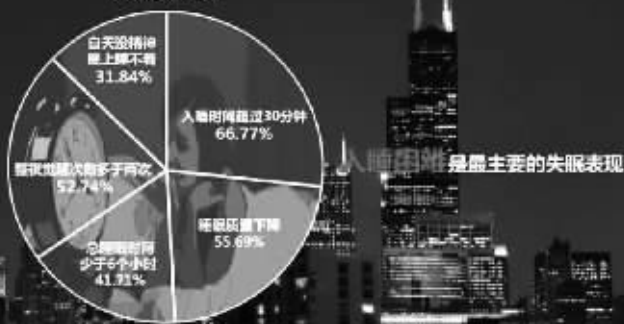
- 01 生活压力太大
- 02 透支睡眠
- 03 心思因素



### 预防失眠的方法有哪些?

- 01 尽量不熬夜
- 02 避免精神高度紧张
- 03 生活尽量保持规律
- 04 适当运动
- 05 饮食要合理
- 06 晚上泡脚利于睡眠

### 失眠表现



是最主要的失眠表现