

睡眠呼吸暂停该如何治疗？

杨 鹏

四川省司法警官总医院 四川成都 610225

[中图分类号] R766 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 04-084-01

睡眠呼吸暂停主要分为睡眠呼吸暂停综合征 (SAS) 和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征 (OSAHS)。睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠障碍，其中呼吸在睡眠期间停止。最常见的原因是阻塞上呼吸道，通常以大声打鼾，身体抽搐或手臂抽搐等为主要症状。睡眠呼吸暂停与睡眠缺陷，白天打鼾，疲劳，这与心动过缓或心律失常有着密切的关系。睡眠呼吸暂停是指睡眠 7 小时内 30 多次呼吸暂停，每次气流停止超过 10s (包括 10s) 或平均每小时换气次数 (呼吸紊乱指数) 超过 5 次，引起慢性低氧血症综合征和临床高碳酸血症综合征。可分为中心型，阻塞型和混合型。阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种原因不明的睡眠障碍性疾病，临床表现为夜间睡眠打鼾伴有呼吸暂停和白天嗜睡。由呼吸暂停引起的夜间缺氧和高碳酸血症反复发作可导致高血压，冠心病，糖尿病和脑血管疾病，甚至夜间猝死等并发症。因此，睡眠呼吸暂停是一种潜在的致命的睡眠和呼吸系统疾病，在肥胖的中年和老年人中更常见。主要症状是白天嗜睡或疲惫，当患者睡觉时，他的鼾声会比正常人的高很多。由于呼吸暂停反复出现导致经常起夜，患者可能会出现疲劳，头痛，精神发育迟滞和性格改变。临床上，它分为 (1) 阻塞型，多为肥胖型，由于咽部组织松弛，下垂或扁桃体肥，以及咽部狭窄，发生气道阻塞。(2) 中枢型，多见于神经系统疾病患者，如脑干或颈前侧病变，导致呼吸中枢的驱动力减弱。(3) 混合型，具有上述两种缺陷。

一、治疗措施

- 1、鼓励减肥，多运动，提高身体素质，避免长时间仰卧，减少皮质类固醇，确保呼吸道畅通，必要时进行氧疗。
- 2、咽部组织松弛，下垂，扁桃体肥大导致呼吸道阻塞，可行手术治疗。
- 3、中枢型患者在积极治疗基础疾病的前提下，可以通过氨茶碱，黄体酮，胰高血糖素等来改善呼吸中枢的驱动力。
- 4、在严重的呼吸衰竭病例中，可以在短时间内应用人工机械通气。那些患有其他合并症的人应该得到相应的治疗。

二、治疗方法

睡眠呼吸暂停的治疗，除了避免长期侧卧，戒烟戒酒，肥胖的人减肥，还分为非手术治疗和手术治疗。

(一) 非手术治疗

- 1、鼻腔持续气道正压通气 (CPAP)：该方法是目前治疗中重度睡眠呼吸暂停最有效的方法，大多数患者通过 CPAP 治疗可获得满意的疗效。目前，世界上 70-80% 的患者使用这种治疗方法。该方法适用于患有不同程度睡眠呼吸暂停的患者。
- 2、口腔矫治器：在睡眠期间佩戴口腔器具可以提高软腭，拉动舌头主动或被动向前，并向前移动下颌以扩大口咽和下咽部。它是治疗单纯性打鼾或睡眠呼吸暂停的非手术治疗的主要手段，同时也是辅助手术治疗的手段之一，但对中度至重度睡眠呼吸暂停患者无效。

停患者无效。

(二) 手术治疗

对于因非肥胖原因引起的睡眠呼吸暂停综合征患者，多导图 (PSG) 检查呼吸障碍指数 (AHI) 小于 20，上呼吸道在体检时有明显的解剖学狭窄。患者可以通过手术治疗，并且可以对多个狭窄部位进行分期手术。但是，手术前必须充分估计手术的安全性和有效性。手术治疗的目的是减少和消除气道阻塞并防止气道软组织塌陷。手术方法的选择取决于气道阻塞的位置，严重程度，是否存在病态肥胖和一般情况。常用的手术方法如下。

1. 扁桃体，腺样体切除术：这种类型的手术适用于扁桃体增生的成人患者，或患有腺样体增生的儿童。一般来说，它在手术后的短期内有效，随着青春期的发展，舌头和软腭肌在发育后仍会复发。
2. 鼻腔手术：由于鼻中隔弯曲，鼻息肉或鼻甲肥大引起的鼻气管阻塞，鼻腔鼻窦成形术，鼻息肉或鼻腔切除术可用于缓解症状。
3. 腭，咽成形术：此操作主要作用是起到去除腭骨长肌缘后缘和松弛的咽壁粘膜，并将咽壁粘膜拉伸并向前缝合以缓解软腭和口咽气道阻塞的目的，但这种方法不能缓解气道阻塞的下咽部。
4. 正颌外科：正颌外科主要用于因颌骨畸形引起的口咽阻塞和下咽部气道引起的睡眠呼吸暂停。

三、生活中的治疗

- 1、改变一些生活习惯以帮助治疗：(1) 侧卧睡眠可减少或防止咽部软组织和舌根脱落；减轻颈部和胸部脂肪组织气道的压力，从而有助于减少打鼾，甚至可以预防呼吸暂停。通常很难改变习惯性的仰卧睡眠姿势。患者可以尝试在睡衣后面缝一个网球，以确保在夜间横向卧位。(2) 减肥并保持身体活动。通过控制饮食和积极的体育锻炼，实现减肥和减肥的目的，这对于由肥胖引起的睡眠呼吸暂停患者是最重要的。(3) 保持鼻子张开，治疗鼻子和鼻窦疾病。如果患者是吸烟者，要注意及时戒烟，因为吸烟会刺激鼻子和咽部的粘膜，导致慢性炎症，这可能使已经畅通无阻的气道变得更糟。

- 2、牙科护理 (也称为口腔矫治器) 睡觉时，一对牙托可以防止打鼾，或者可以作为鼻腔持续正压通气 (CPAP) 的辅助治疗手段，这种方法需要在牙医的指导下进行。该方法不适用于老年人和牙齿松动和口腔疾病的患者。

睡眠呼吸暂停综合征在现代人群中非常常见，由于发生在睡眠时期，所以换着自己很难发现疾病，导致一些患者不能得到及时的治疗而出现一些严重的后果。这要求患者家属要时刻注意患者的睡眠质量，白天精神面貌等，若有相关的症状，立即带患者到医院进行诊断治疗。