

什么情况考虑睡眠呼吸暂停

徐志学

达州市达川区人民医院 635000

[中图分类号] R766 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 08-105-02

睡眠呼吸暂停, 也叫做睡眠呼吸暂停综合症。正常情况下的话, 睡眠呼吸暂停综合症患者大多数常为严重的打鼾者。睡眠呼吸暂停综合症是一个人夜间睡眠时, 呼吸停止持续的时间超过 10 秒即被认为呼吸暂停, 此时血液中的氧气减少, 机体处于缺氧状态。如果这种呼吸暂停频繁发生, 每小时出现 5 次以上或 7 小时的睡眠过程中超过 30 次, 日积月累的, 假如还不进行有效的治疗的话, 就有可能造成严重后果, 所以当你发现你身边有人出现一系列的病理生理改变, 那么即可以诊断为睡眠呼吸暂停综合症。那么睡眠呼吸暂停具体是什么呢? 我们又该怎么治疗和预防呢?

一、什么情况下考虑睡眠呼吸暂停?

什么情况下考虑睡眠呼吸暂停呢? 其实这个也就是想表达引起睡眠呼吸暂停的病因是什么。接下来让我们一起接着往下看吧。

1、解剖因素。主要是包括鼻中隔偏曲、鼻息肉、鼻甲肥大、鼻腔肿瘤、腺样体肥大、鼻咽肿瘤、腭扁桃腺肥大、口咽狭窄、悬雍垂过长等等的原因而引起的。

2、内分泌因素。像是甲状腺功能减退、糖尿病等都是可以诱发或是加重睡眠呼吸暂停综合症的。

3、老年性变化。大家也都知道很多老人在随着年龄增长的过程中, 自身的机体组织时开始变得松弛, 而且肌张力减弱, 严重的会导致咽壁松弛、塌陷而内移, 也因此而引起了睡眠呼吸暂停综合症。

4、其他。像是肥胖人士、家族自身遗传、长期饮酒、过度饮酒、妊娠期、或者是绝经和围绝经期等等也是病因之一。

5、白天的时候特别的嗜睡、乏力。这也是患者临床变现最明显的特征。

6、在睡眠过程中发生呼吸暂停。若是病情较重的患者还会出现常常在夜间憋气, 或者是突然坐起, 浑身大汗淋漓, 感觉有濒死感。

7、夜尿增多。夜间由于呼吸暂停导致夜尿增多, 个别患者出现遗尿。

8、头痛。由于缺氧, 患者出现晨起头痛。

9、性格变化和其他系统并发症: 包括脾气暴躁, 智力和记忆力减退以及性功能障碍等, 严重者可引起高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病。

10、利用多导睡眠监测: 多导睡眠图监测仪是诊断睡眠呼吸暂停综合症最重要的方法, 它不仅可判断疾病严重程度, 还可全面评估患者的睡眠结构, 睡眠中呼吸暂停, 低氧情况, 以及心电图、血压的变化。

不过在这么多年的病发数据中, 大多数多发生于中年肥胖的男性。

二、睡眠呼吸暂停的治疗

1、一般治疗的话, 可以通过减肥、日常时多锻炼、睡觉时采用侧卧位睡姿、一定要戒烟戒酒、如果没到彻夜睡不着的情况的话, 慎服镇静安眠药等等。

2、口器治疗。对于这类治疗的话, 主要是让患者在口腔佩戴相关器具, 以助力打开气道。但是有缺点, 缺点就是患者常不能耐受, 应用的范围是较窄的, 所以不是很建议使用。

3、无创通气治疗: 睡眠时佩戴鼻面罩呼吸机, 输送一定压力的空气, 从而消除鼾声及呼吸暂停。优点是无创、高效, 尤其对重症患者应首选。缺点是费用较高、需长期佩戴。

4、手术序列治疗: 包括鼻部重建、悬雍垂咽成型、舌骨悬吊、颏舌肌前移等等。缺点是手术创伤大、患者难于接受。

5、射频消融微创治疗。是近几年被国际医疗界普遍认可的一种有效治疗鼾症的最新微创技术。

但是有相关的资料介绍说, 打呼噜在医学上称为打鼾, 是睡眠呼吸暂停综合症的一个主要临床表现。它不仅可导致打鼾者白天嗜睡、疲惫, 而且可能与某些呼吸系统疾病和高血压、冠心病、脑血管意外等心血管疾病的发生有关。如果晚上打鼾, 且伴有以下症状, 则是身体发出的危险信号, 是需立刻到医院就诊的: 睡眠打鼾、张口呼吸、频繁呼吸停止; 睡眠反复憋醒、睡眠不宁、诱发癫痫; 睡不解乏、白天困倦、嗜睡; 睡醒后血压升高; 睡眠浅、睡醒后头痛; 夜间睡眠心绞痛、心律紊乱; 夜间睡眠遗尿、夜尿增多; 记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力降低; 白天似睡非睡, 工作、开会、吃饭时也难以抑制的入睡; 阳痿、性欲减退; 老年痴呆。

除了上医院治疗外, 在日常生活中可以采取下列办法减轻打鼾症状: 睡觉采取侧卧位, 改变习惯的仰卧位睡眠; 睡前尽量不要饮酒, 不要喝浓茶、咖啡, 也不要服用某些药物, 因为酒精、镇静剂、安眠药以及抗过敏药物都会使呼吸变得浅而慢, 并使肌肉比平时更加松弛, 导致咽部软组织更容易堵塞气道; 养成定期锻炼的习惯, 减轻体重, 增强肺功能。打鼾者如有吸烟的习惯则需立即戒烟。因为只有保持鼻咽部的通畅, 才能减轻鼾声, 而吸烟对鼻腔黏膜的刺激只会让已经堵塞的鼻腔和呼吸道变得更加糟糕。此外, 打鼾者还应预防感冒并及时治疗鼻腔堵塞性疾病。如是患者是经过手术治疗的话, 在手术后次日开始一定要开始给予含漱剂漱口, 谨遵医嘱应用抗生素。出院后继续随访, 注意观察夜间睡眠时的鼾声、呼吸和缺氧情况, 保持良好的睡姿, 尽量采取侧卧位, 戒除烟酒。做好家属及患者的心理指导, 患病后勿继续从事驾驶、高空作业及其他有潜在危险性的工作, 以免患者白天嗜睡发生时出现危险。

(下转第 106 页)

慢阻肺病人的冬季自我管理

曾本鑫

宜宾市第三人民医院呼吸内科 644000

[中图分类号] R473.2 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2019) 08-106-01

“慢阻肺”即为慢性阻塞性肺部疾病，主要表现为慢性支气管炎以及肺气肿等。慢阻肺病人通常具有咳嗽、咳痰症状，并且时常伴有气喘、呼吸困难等情况。病情较为严重的患者，还有可能出现头痛、意识障碍甚至是肺源性心脏疾病等情况。而由于冬季气候较为寒冷，慢阻肺病人因免疫力下降等原因极易感染，这种情况下慢阻肺疾病的发作及复发率大大提升。为此，慢阻肺病人在冬季做好自我管理十分重要。今天，我们就来看一下与之相关的护理保健措施。

1 积极预防感染

因感染而引起的慢阻肺患者病情发作是十分常见的，为此该类病人应在冬季做好防感染措施。据临床治疗分析，引起病人感染的因素通常包括病毒感染以及细菌感染。针对病毒感染，慢阻肺病人需要在冬季降温或是流感到来之前做好流感疫苗接种以及防寒保暖工作，有效防止感冒等情况的发生。而具有糖尿病等心血管疾病的老年患者，更加需要做好流感疫苗以及肺炎疫苗的接种工作。针对细菌感染，医学研究发现引发慢阻肺的主要病菌为肺炎球菌。为此，可通过接种肺炎球菌疫苗提高患者自身免疫力。

2 合理用药，及时就诊

在感染及慢阻肺极易发生的寒冷冬季，病人需要做好日常服用药物的注意事项。通过遵医嘱按时、按量服用茶碱类、沙丁胺醇或是支气管舒张剂等药物，有效防治病情复发。还可通过服用冬虫夏草制剂或是祛痰止咳药物增强自身免疫力，有效缓解病情症状及感染情况。此外，一旦患者出现剧烈的咳嗽、咳痰或是呼吸困难加重、神志不清、高烧不退等症状，应当及时去医院就诊。

3 科学调理饮食

慢阻肺病人的日常饮食应以清淡且富含维生素、蛋白质等的食物为主，例如豆制品、鱼类、牛羊肉等。同时，可多

食用一些新鲜水果、蔬菜。注意避免食用辛辣刺激或是含有过高热量、过高碳水化合物食物。在冬季仍需保持多喝水的习惯，有效防止因冬季气候干燥而出现的人体缺水状态。通过多喝水，有效防止病人机体免疫力降低情况的发生。对于慢性支气管炎患者而言，多喝水还能够起到稀释痰液、促进痰液排出的效果。

4 做好防寒保暖工作

冬季气温骤降，可能会引发病人呼吸道防御功能降低、病毒侵入、细菌感染、感冒发烧等情况。并且，因吸入的气体较为寒冷且湿化不足，病人还有可能出现痰液黏稠、气道不畅以及慢性炎症等等。为此，做好防寒保暖工作十分重要。例如，在降温及外出时及时添加衣物、带好口罩、手套、围巾、帽子等保暖物品。通过取暖及加湿设备，将房间内的温度有效控制在 16℃~22℃ 之间；湿度保持在 45% 左右等等。

5 适当运动，坚持锻炼

通过坚持适量运动等加强慢阻肺病人的身体素质及免疫力，抵抗力，能够帮助他们减少感染等情况的发生。在坚持锻炼的情况下，提高病人上呼吸道对于冬季寒冷气流的适应能力，并通过散步、慢跑有氧运动增加患者的肺活量，改善患者的活动能力及生活质量。

6 养成良好生活习惯

养成良好的作息规律，避免过度疲劳并且确保充足的睡眠；及时戒烟、戒酒，有效降低慢性支气管炎的发生概率或是缓解慢阻肺症状；通过及时清洁、定时开窗通风等确保居住房间内的环境卫生、空气质量等等。此外，通过改善紧张、焦虑等不良治疗心理或情绪，也能够帮助患者增强治疗信心。

综上，慢阻肺病人应在气候较为寒冷的冬季严格做好自我管理。通过积极预防感染、合理治疗用药、养成饮食、运动等的良好生活习惯，有效防止感染等病情加重情况的发生。

(上接第 105 页)

放低枕头。将枕头调节到适合的高度，以免由于枕头过高而导致呼吸受阻的现象，建议选择软点、有弹性的枕头，以利于呼吸通畅。

适度按摩。临睡前可按摩一下指尖、虎口的部位，通过刺激穴位的方式缓解一天的疲劳。大拇指指甲掐按食指指尖，靠外侧，距离指甲缝隙 2mm 左右的地方，多按压一会儿。

宜清淡为主，多吃蔬果，合理搭配膳食，注意营养充足。做到不要太油腻。不要有过多的动物性食品和烟熏油炸食品。不要太咸。合理膳食，可促进人体新陈代谢，增强抵抗力，每日 4-6 两为宜。蔬菜、水果类含丰富的矿物质、维生素和纤维素；增强人体抵抗力，畅通肠胃，每日最少应吃 1 斤。

米、面等谷物主要含淀粉，即糖类物质主要为人体提供热能，满足日常活动所需，每日约 5-8 两为宜。具体饮食建议需要根据症状咨询医生，合理膳食，保证营养全面而均衡。饮食宜清淡为主，戒除烟酒、咖啡，忌辛辣刺激性食物。

喝花椒水。花椒 5-10 粒，睡前用开水泡一杯水，待水凉后服下（花椒不服下），连服 5 天，可缓解睡眠呼吸暂停综合症。

饮食调理。术后患者咽痛明显、吞咽困难者应在术后 3 天内给予温凉流质或半流质饮食为妥。

三、睡眠呼吸暂停的预防

说到预防的话，其实睡眠呼吸暂停的预防简单来说，就是从源头根治。因为大多数患者都是家族遗传和自身原因，所以日常锻炼，均衡饮食，不过度疲劳，尽量戒烟戒酒即可。