

治疗睡眠呼吸暂停综合症最好的方法是什么？

周 刚

成都市公共卫生临床医疗中心 四川成都 610016

【中图分类号】R766

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 03-078-02

说起睡眠呼吸暂停综合症，很多人都表示没听说过、不了解，其实，我们常说的打鼾就是它的症状之一，当打鼾严重时，就会出现呼吸中断，也就是所谓的呼吸暂停综合症。打鼾是人们普遍存在的现象，许多人认为它是一种正常现象，不加以重视，实际上，它是一种疾病，人们应该了解它，及时治疗，才能健康幸福的生活。接下来，就让我们一起来了解睡眠呼吸暂停综合症，以及治疗睡眠呼吸暂停综合症最好的方法。

一、什么是睡眠呼吸暂停综合症？

首先，从表面意思来理解，睡眠呼吸暂停综合症是指在睡眠过程中呼吸突然中断一段时间的现象，中断时间持续10秒以上。睡眠呼吸暂停综合症病因包括上呼吸道堵塞、神经中枢呼吸系统动力减弱、扁桃体过大咽部阻塞等。这些病因可以独立存在，也可以同时存在，当一起作用时被称为混合型睡眠呼吸暂停综合症。阻塞型睡眠呼吸综合症是由于上呼吸道堵塞引发的，主要症状有打鼾、睡眠浅、质量差、睡眠中突然坐立等。

二、睡眠呼吸暂停综合症致病原因

睡眠呼吸暂停综合症常常见于肥胖、老年人群，并且男性发病率高于女性。肥胖症患者常常由于扁桃体过大导致咽部堵塞从而引起阻塞型睡眠呼吸暂停综合症，老年人通常由于神经中枢呼吸系统衰竭导致中枢型睡眠呼吸暂停综合症。睡眠呼吸暂停综合症往往不是由一种病因引发的，而是由多种病因一起相互作用的结果，是一种较为复杂的睡眠障碍型疾病。另外，睡眠呼吸暂停综合症患者常常会伴有心跳加速、心率过快等症状，还会出现高血压等并发症。因此，睡眠呼吸暂停综合症的预防与治疗不容忽视，当人们出现鼾声过于响亮影响同住人休息、夜间梦游、突然坐立又躺下等现象时，要及时就诊，及早治疗。下面就让我们来聊一聊睡眠呼吸暂停综合症最好的治疗方法。



三、治疗睡眠呼吸暂停综合症最好的方法是什么？

(一) 轻症患者的治疗

1、减肥。

很多睡眠呼吸暂停综合症患者大都是由过度肥胖引起的，肥胖导致脖子过粗、脂肪堆积、肌肉、扁桃体过大，从而挤压咽部，使咽部呼吸气体流通面积过窄，引起气体流通少，睡眠时血氧浓度过低，呼吸短暂性中断。此时，身体会感受到变化，发出信号刺激大脑神经中枢呼吸系统，大脑作出反应，机体开始呼吸。因此，有轻度打鼾的睡眠呼吸暂停综合症患者如果自身有一定程度的肥胖，要适当减肥，这样，不仅会提高睡眠质量，不影响他人休息，还能拥有轻盈的体态，健康自信的生活。

2、侧卧睡眠。

睡眠呼吸暂停综合症患者长时间的平躺睡眠会使上呼吸道狭窄，加重睡眠质量差的情况，可能会造成舌根后坠，所以，进行侧卧睡眠可以帮助患者缓解呼吸道压力，拥有更好的睡眠。若患者无法保障在睡眠过程中一直侧卧，可以采取一定的措施帮助患者保持姿势，比如，在患者背后粘上一排硬气球，这样患者就会不容易翻身，长时间保持侧卧姿势，有助于患者的恢复与治疗。

3、戒烟戒酒，多加锻炼。

“吸烟有害健康”是我们经常听到的话，对于睡眠呼吸暂停综合症患者更是不能吸烟。吸烟可能会导致咽部水肿，造成呼吸不畅，从而加重患者病症。酒精会麻痹大脑神经中枢呼吸系统，造成肌肉松弛，不仅会造成呼吸不顺，在机体发出信号时，还不能做出正确、及时的反应，甚至有生命危险。因此，对于睡眠呼吸暂停综合症患者，戒烟戒酒非常重要，关乎生命。经常锻炼是每个人都要做到的，这对于睡眠呼吸综合症患者更为重要。经常锻炼不仅可以增强患者的身体素质，还能增强肌肉力量、肺功能，促进人体呼吸，减缓呼吸暂停症状，改善患者的睡眠质量。

4、谨慎使用安眠药，保持口鼻通畅。

睡眠呼吸暂停综合症患者在睡眠质量差时，往往会服用安眠药等一些助眠的药物，这是万万不可的。安眠药服用过后往往会加重打鼾，恶化病情。如果患者睡眠情况很差，也要在医师的指导下服用安眠药物。睡眠暂停呼吸综合症患者一定要在夜间保持口鼻通畅，否则，睡眠情况将会更加糟糕。

(二) 症状较重者的治疗

1、进行手术治疗。

对于呼吸道、咽部、口鼻腔堵塞的睡眠呼吸暂停综合症患者可以采取手术切割治疗方法。如：咽部肿物切割手术、鼻息肉切割手术等，但不是每个患者都适合做手术治疗，所以对于睡眠呼吸暂停综合症患者要结合自己的情况，选择适合的治疗方式。

(下转第79页)

常吃豆制品与子宫肌瘤增大有关系吗

鲜桂君

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R737.33

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 03-079-01

子宫肌瘤是女性生殖系统中最常见的良性肿瘤。它们由平滑肌和结缔组织组成。它们是各种大小的单个或多个球形，固体的硬块。大多数子宫肌瘤无症状，常见于30-50岁的女性。

子宫肌瘤是由于雌激素分泌过多，长期使用含雌激素的避孕药，减肥，增白和其他激素药物，高激素污染的食物，性失衡以及不育女性的早期更年期引起的。子宫肌瘤大的患者经常有月经异常，白带增多，感觉疼痛，压迫症状以及下腹部肿块等症状。

通常会告知患有子宫肌瘤的患者不要喝豆浆或吃豆腐，这会刺激子宫肌瘤生长。原因是豆浆中含有“雌激素”。吃大豆产品真的能刺激子宫肌瘤吗？这是真的吗？为什么会有这样的说法？俗话说“无风不起浪”，以大豆和大豆制品为基础，含有生物活性的神奇物质——大豆异黄酮，具有类似雌激素的作用，可以增加体内雌激素水平并促进子宫肌瘤的生长，或增加患癌症的风险。

如果少量食用大豆或大豆制品，应该没有问题，但不要食用大豆异黄酮。35岁以后的妇女应在日常饮食中自觉食用约40克大豆或300克豆腐，以补充高质量的蛋白质和大豆异黄酮，从而对人体起到健康作用。进入更年期后，应更加注意大豆和大豆制品的摄入。

子宫肌瘤不仅不能长期服用大豆，而且其中所含的大豆异黄酮还可以产生类似雌激素的作用。长期食用或过量食用会引起高雌激素环境，并诱发或促进子宫肌瘤的生长。也应谨慎食用各种豆类和豆腐，豆浆，酱油，豆浆和其他豆制品。研究表明，每天喝两杯以上的咖啡可以增加女性的雌激素水平，增加子宫肌瘤，子宫内膜异位症和乳房疼痛的发生率。您喝的咖啡越多，体内的雌激素水平就越高。吃太多的油会增加体内的雌激素，并间接增加患子宫肌瘤的风险。油炸食

品也可以增加雌激素。临床医学表明，肥胖的女性体内会产生更多的雌激素。

为防止子宫肌瘤，除了饮食条件外，首要任务是调节内分泌并避免过多的雌激素水平，以减少子宫肌瘤的发生率。有许多方法可以稳定体内的雌激素。1. 避免多次流产：人工流产的次数会引起子宫肌瘤，因此应积极采取避孕措施，以避免或减少人工流产的次数。2. 合理饮水：正确饮水可以帮助人体有效排泄激素代谢产物。最好喝白开水，少喝含咖啡因的饮料和可乐等碳酸饮料。3. 调节压力：如果人体长时间处于紧张状态，会影响排泄功能并破坏雌激素和孕酮的平衡会增加体内的雌激素水平。知道如何及时调节压力和缓解紧张情绪，可以有效地预防子宫肌瘤的发生。4. 良好的心态：具有乐观开朗的心态，可以减少子宫肌瘤的发生。为此，您可以尝试更改您不喜欢的工作，结束一段不良的关系、实现您的计划人生目标；5. 同时，加强适量的运动。

加工食品：包括人工饲养的肉，使用激素和抗生素的草食动物肉，包含化学添加剂和防腐剂的食品等，一方面，它不利于人体健康，另一方面，它可能会影响人的内分泌并增加子宫肌瘤的发病率。过量饮用：酒精会降低肝脏降解雌激素的能力，从而导致雌激素水平升高。

子宫肌瘤患者不适合擅自服用大豆异黄酮补充剂。特别是，每个人对这些营养素的吸收程度不同，需要根据自己的情况做出全面的判断。建议患者在服药之前先咨询医生，并在全身检查后仔细服用保健品。请勿滥用激素药物，定期检查身体，发现应尽快治疗肌瘤。如果您已经生病，则应密切观察肌瘤的生长速度。在老年妇女中，肌瘤在短时间内迅速增加，或者更年期后阴道出血应被警告可能发生恶性变化。如果子宫肌瘤变大并符合手术要求，则应考虑手术治疗。

(上接第76页)

[1] 林楠, 龚莹莹, 蒋炎云. 视网膜光凝/冷凝对超声乳化IOL植入联合视网膜脱离复位术后囊袋收缩综合征的影响[J]. 国际眼科杂志, 2018, 18(3):535-538.

[2] 黄志坚, 陈晓, 洪玲. 玻璃体切割联合内界膜填塞手

术治疗高度近视黄斑裂孔性视网膜脱离疗效观察[J]. 中华眼底病杂志, 2017, 33(04):350.

[3] 白兰兰, 卢笛. 眼部B型超声在诊断视网膜裂孔中的临床价值及形态分析[J]. 航空航天医学杂志, 2018, 29(1):35-37.

(上接第78页)

2、采用呼吸机治疗。

目前，用呼吸机进行治疗，不仅是一种较为安全和有效的治疗方法，也是一种利用压强原理的治疗方法。它的作用机制是通过呼吸机将持续的正气压送入呼吸道，由于压强的作用，患者会不间断的呼吸，这样有利于防止呼吸道衰竭，提高血氧浓度。这种治疗方式还有一个保障，当患者呼吸中断，呼吸机就会开始按照自身程序设定为患者通气，保证患者的生命安全。

3、辅助牙托治疗法。

牙托治疗法就是在患者睡眠的时候为其带上一副牙托，这样可以增加上呼吸道的横截面积，促进气体流通，减缓打鼾现象。但这一方法不适用老年人等牙齿松动的人群，可以作为呼吸机治疗的一种辅助手段。

温馨提示：睡眠呼吸暂停综合症患者晚上睡不好，白天会出现头痛、精神涣散等现象，长期下去还会有一系列并发症，如性欲减退、燥郁症等。所以，当自己的睡眠出现异常时，一定要及时就诊，及早治疗，这样才能拥有健康的生活。