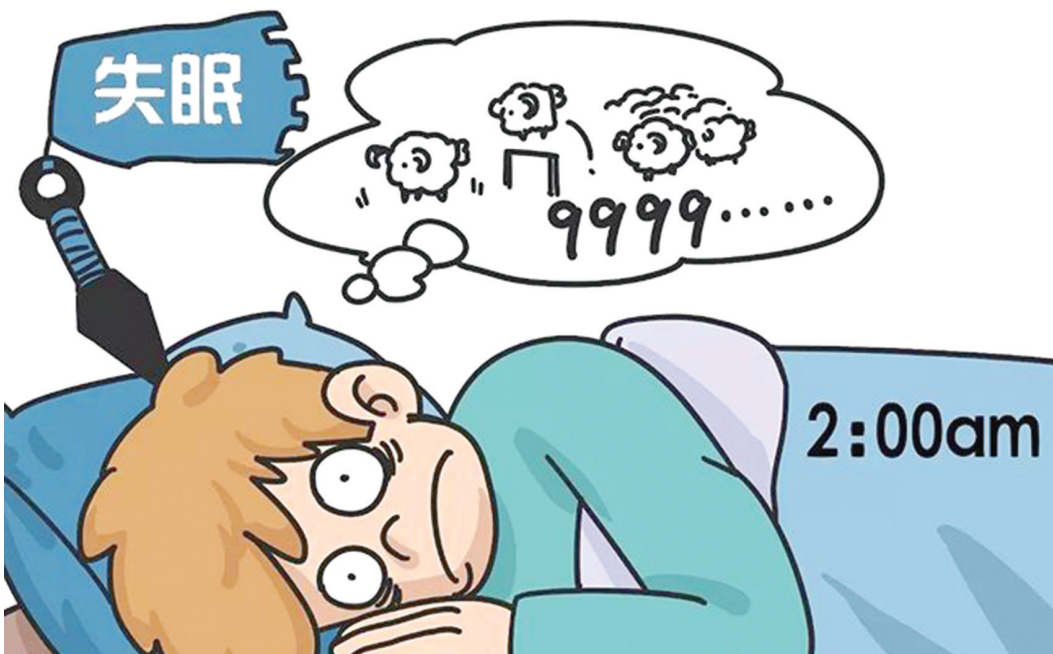


每5个打鼾人就有1人患睡眠呼吸暂停

医生提醒——

失眠最爱尾随青壮年



这样的呼噜声
真不是睡得香

睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠时呼吸反复停顿为特征的睡眠障碍，在早期常常被忽视。它不仅仅是打鼾那么简单，可以影响睡眠、降低血氧饱和度，进一步导致高血压、冠心病、脑梗、脑出血、糖尿病、呼吸功能不全，以及焦虑、抑郁、痴呆等神经精神症状，甚至在深夜睡眠过程中发生猝死。

睡眠呼吸暂停综合征的患者，其呼吸道就好像一个哨子，气流在通过狭窄的部分形成涡流，就会发出响声，这就是打呼噜的原因。如果打呼噜突然停止，有可能患者的气道被完全堵塞了，这种情况非常危险。世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院韩芳教授提醒：这类患者很多因没有及时就诊，在睡眠过程中特别是后半夜极易发生猝死。

怎样判断是否出现了呼吸暂停？韩芳介绍，一般因睡姿或饮酒所导致的打呼噜，往往鼾声是比较轻且均匀的。而出现睡眠呼吸暂停的鼾声则具有以下特点：第一，鼾声高，“高到隔壁房间都能听得见”；第二，鼾声高低不均，呼吸暂停患者打的呼噜，会在期间突然“没声了”，过了几十秒之后出现带勾的鼾声；第三，病人家属经常这样描述“憋得满头大汗、还蹬胳膊蹬腿”，但翻个身，马上又鼾声如雷。

不仅如此，如果睡眠期间总有口干舌燥、床头需要备水的情况，是打呼噜张口呼吸造成的，也要提防是睡眠呼吸暂停综合征。

30到50岁之间
呼吸暂停青壮年居多

据统计，我国有近1/4的成年人存在睡眠呼吸暂停，其中4%~5%程度比较严重、需要接受治疗，但这部分患者的就诊率和治疗率并不高。

韩芳介绍，大众普遍认为打呼噜不是病，没有把它与疾病联系起来。很多患者往往是以糖尿病、高血压、牙齿不齐等症状去就医，并不知道这些可能是睡眠呼吸暂停综

合征的并发症。

韩芳提醒公众，睡眠呼吸暂停这个“夜间杀手”作为一种慢性进展性疾病，比没有该病症的人群猝死率高出3倍。但很多人并不重视，尤其危害的是年富力强养家糊口的青壮年。临床调查发现，65岁以上这类病人反而少了，最严重的多在30~50岁之间。

睡眠中的呼吸暂停大多发生在饮酒、长期过劳、肥胖等人群。韩芳认为，这个病多见于40岁左右的中青年人，与该年龄段通常上有老下有小，经常喝酒应酬、出差，起得早睡得晚有关。此外，由于生活水平的提升，更多人开车多于走路，运动量不足，加之工作压力较大导致肥胖。

准妈妈打鼾
会让宝宝“憋屈”

在北京大学人民医院的临床诊疗中，孕妇睡眠障碍的比例并不低，至少能达到10%左右，最常见的症状就是打呼噜。有的怀孕前就有，有的怀孕后出现，且随着孕周的增加，呼噜越来越频繁。

处于缺氧状态下的准妈妈，会影响肚子里宝宝的发育，出现低体重儿、重度窒息等高危产儿的概率都会增加。经研究，有睡眠呼吸暂停的准妈妈，通常在怀孕第3个周期（孕21周至20周期间），50%会出现高血压、先兆子痫，经睡眠监测时可以发现有明显的低氧血症。此时做胎心监测，胎儿会随着妈妈呼吸暂停出现心率下降等危急情况。

韩芳提醒，当孕妇出现白天嗜睡，晚上打鼾、憋气、夜尿多，晨起口干舌燥等情况时，就要小心睡眠呼吸暂停。具有睡眠呼吸暂停高危的孕妇，在孕早期就应该进行筛查，一旦达到需要医疗干预条件，要进行整个孕周期的全程管理。对大多数孕妇孕期可以租用呼吸机，由医生辅助管理，在生产后就可以停用。

经常打呼噜
孩子会变丑

此外，需要给家长们提个醒。孩子打鼾，

你知道吗？在每5位睡觉时打鼾的人中就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停，如果得不到重视，可导致高血压、糖尿病、情绪改变等全身损害，甚者引起猝死等更大的风险。

同样是打呼噜，哪些人更容易患睡眠呼吸暂停？出现什么样的情况要及时就诊？如何判断自己是否已经被这个睡眠“杀手”盯上了？别急，下面就有请睡眠相关学科的专家跟大家聊一聊小呼噜带来的大隐患。

本版图片来自网络

也要引起足够重视。因为健康的儿童很少打呼噜，出现打鼾就是身体发出的危险信号，可能就是睡眠呼吸暂停综合征。

正在生理发育期的儿童如果长期打鼾，很有可能发生面部轮廓的改变。北京大学口腔医院高雪梅教授介绍，孩子由于长期张口呼吸，不太用鼻子呼吸，因鼻腔长时间得不到气流的刺激，造成鼻腔的发育不全，致使鼻腔、口腔之间的上腭高拱、前突，继而出现两眼间距增宽、鼻梁塌平、口唇增厚、牙列不齐、上切牙突出、缺乏表情等面部发育变形变丑的“腺样体面容”。

所以，家长应及早带孩子就医。孩子打鼾早期无需手术，通过佩戴无创的呼吸机和口腔矫正器治疗。

出现这种情况
记得去医院做筛查

出现什么情况，就需要去医院诊治？北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师郭兮恒介绍，如果病人出现了明显的呼吸暂停，造成明显的缺氧表现，继而身体产生各种各样的损害，比如高血压、糖尿病、内分泌紊乱、情绪的改变、精神上的障碍等，就说明这个病人是需要干预的，就需要在医生的指导下先进行筛查，确诊后规范治疗。

过去，当病人有睡眠打鼾或呼吸暂停的情况时，医生需要通过夜间的睡眠呼吸监测对患者进行筛查。传统的多导睡眠呼吸监测仪器由于线路多、操作复杂，需要监测一整晚，因耗时长，不少患者需要等待很长时间才能安排检查。

北京大学人民医院呼吸内科主任医师董霄松介绍，近些年，小巧便携、可穿戴的“血氧饱和度呼吸睡眠监测仪”已经在睡眠中心、鼾症筛查中心、体检中心大显身手。它被用于统计氧减事件、氧减指数，来初步筛查，以便及时发现睡眠呼吸暂停综合征。比如，指环式脉搏血氧饱和度监测仪，就像一枚戒指戴在患者手指上，可以轻松获取“血氧饱和度”信息，大大提高了筛查便捷度。（作者：钟艳宇 北京大学人民医院）

来源：北京青年报