

老年人打鼾可不是睡得香,专家提醒——

打呼噜戴呼吸机 自己别乱用

奥运冠军杨威曾经在网络上自曝呼吸道出现问题,需要在睡觉时佩戴呼吸机,与此相关的睡眠呼吸暂停综合征因此备受关注。中老年人是睡眠呼吸暂停综合征的常见人群,北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅介绍,对于程度较重的患者,建议佩戴呼吸机进行治疗,但并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机,需要在医生的指导下选择。



本版图片来自网络

【案例】 每小时呼吸暂停20.8次

“打呼噜多正常呀,说明睡得香嘛!”61岁的陈大爷身材偏胖,之前打了几十年呼噜,从没太当回事儿。但在老伴李阿姨看来,他的呼噜不光吵人还吓人,“半夜里常听到很大一声呼噜,然后突然没声了,好长时间才接上。”有时候,李阿姨索性把老伴儿推醒,确认他没事才敢接着睡。李阿姨的睡眠状况也不理想。“晚上睡的时间不短,可质量很差,早上起来脑袋昏昏沉沉,白天犯困。”从儿子那里,他们第一次听说这种情况可能是“睡眠呼吸暂停”。老两口来到一家三甲医院的呼吸科就诊。在医生指导下,他们把便携式睡眠监测记录仪带回家,采集夜间睡眠期间的呼吸、心率、打鼾、血氧饱和度等信息。

拿到医院的报告单,老两口吃了一惊。“我们都符合阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的表现,属于中度,同时伴重度睡眠低氧血症。”陈大爷没想到,自己每小时呼吸暂停次数达到20.8次,最大持续时间70秒,李阿姨每小时呼吸暂停次数是19.4次,最大持续时间54秒。夜间睡眠中,老两口血氧饱和度低于90%的时长,则均为30分钟左右。

“医生说像我们这个年纪的很普遍,但好多人都没想到来医院。”考虑到陈大爷有高血压、高血脂等疾病,医生建议他睡觉时使用呼吸机,从而打开气道,保证呼吸通畅。刚开始佩戴呼吸机,陈大爷有些不习惯,“毕竟头上多个东西,睡觉没那么自在,但为了身体健康,还是得慢慢适应。”

【危害】 打鼾可能导致心血管疾病

“打鼾不是睡得香的表现。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅告诉记者,打鼾是气流通过狭窄气道发出的响声。打鼾分两种情况,一种是生理性打鼾,鼾声均匀,没停顿。另一种是病理性打鼾,这种鼾声会在睡眠中突然停止,甚至可能停止10秒钟以上,然后鼾声再次出现。

“生理性打鼾,可以通过改变睡眠姿势、睡前不饮酒和减重等方法来缓解。”据肖毅介绍,对于病理性打鼾,则需要判断是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停。“引起阻塞性睡眠呼吸暂停的原因有很多,比如颌面部的结构问题,或者扁桃腺肥大、腺样体肥大、鼻甲肥大。还有一些是因为内分泌疾病,包括甲状腺功能减退、肢端肥大症等。”

如何在家进行自测?肖毅说,可以观察夜间是否有被憋醒或小便次数多,晨起是否口干头疼,白天有没有犯困或嗜睡,高血压是否很难纠正等,如果存在这些情况,建议病人到医院就诊,进行睡眠监测,根据相关结果来判断。

数据显示,全球近10亿睡眠呼吸暂停综合征患者,其中中国发病率最高。据估计,国内30岁到69岁人群中约23.6%有睡眠呼吸暂停综合征,中老年男性肥胖者和绝经期妇女较常见。“阻塞性睡眠呼吸暂停会引起间歇低氧,还会破坏睡眠结构,导致一系列心血管疾病和内分泌疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等,还可能导致记忆力下降、注意力不集中,引发老年痴呆等。”

【误区】 不用就诊随意买呼吸机

“打呼噜怎么办?一招解决!”“戴着呼吸机睡觉,第二天精力爆棚”……在网络平台上有很多推荐呼吸机的帖子,市民王女士有些心动。“他们说打呼噜挺危险。我姥爷也打呼噜,管用的话我给他买一台。”她看了多条相关帖子后却发现有点不对劲——这些博主的话术有不少雷同之处,还都在评论区刻意置顶了呼吸机的品牌名称。“你看这个照片,面罩都戴反了,一看就是摆拍。”

《广告法》规定,推荐给个人自用的医疗器械的广告,应当标明“请仔细阅读产品说明书或者在医务人员的指导下购买和使用”。医疗器械产品注册证明文件中有禁忌内容、注意事项的,广告中应当显著标明“禁忌内容或者注意事项详见说明书”。在网络平台上的“暗广”并没标明相关内容。

打呼噜究竟该怎么办?是否要使用呼吸机?

肖毅说,轻度阻塞性睡眠呼吸暂停可以考虑使用口腔矫治器。如果有局部咽腔或者鼻腔的问题,可通过耳鼻喉科手术解决。“对于程度较重的患者,目前没有有效治疗药物,一般建议采用持续气道正压通气治疗,也就是佩戴呼吸机。通过提

供正压气流,帮助患者打开气道,使患者在睡眠时可以正常呼吸。”

在位于北京安贞医院附近的一家呼吸机代理店,记者一进门就看到了摆在货架上的几台呼吸机,价格从五千多元到一万多元不等。

“使用时的舒适度不一样。想要舒服就买好一点的。”销售人员向记者侃侃而谈:“治打呼噜,戴上呼吸机就行。有的人没去医院,听说了呼吸机之后,到这儿就直接买了。你到医院去做监测,做完医生也是让你戴呼吸机。”

记者走访北京多家体验中心、代理店和医疗器械店,店内工作人员都表示,可以不去医院做检查,也不用提供处方,随便就能买。甚至还有销售人员对记者说:“现在都是‘傻瓜机’,装上就能用。你自己看视频就能调参数。”

肖毅提醒,并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机,因此需要医生进行指导。“对于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,应当先在医院做呼吸机压力滴定。通过调节呼吸机的压力,观察是否能够纠正睡眠呼吸暂停、用多大压力最合适。”

【提示】

呼吸机并非“越贵越好”

市面上的呼吸机型号繁多,消费者该如何选购适合自己的呼吸机?

在位于北京朝阳医院附近的一家医疗器械店,一面货架提供着“呼吸暂停与慢阻肺康复解决方案”,商品中自然少不了各种品牌、型号的呼吸机。

“型号不一样、价格不一样,双水平的贵一些,单水平的便宜一些。进口的和国产的价格也有差异。”据销售人员介绍,双水平的呼吸机提供“呼气”和“吸气”两个压力,而单水平的呼吸机只提供一个。“主要就是看您的预算,如果想要舒服一些的,肯定要买双水平的呼吸机。”

“根据预算选购呼吸机就行。”多家门店的销售人员表示,选择哪种类型的呼吸机与患者的身体条件无关。

“想放心一点就去医院呼吸科做个睡眠监测,看看呼吸暂停是阻塞性、中枢性还是混合性的。多数患者是阻塞性的,用睡眠机就可以了。如果是中枢性的或者混合性的患者,就建议买肺病机了。”北京市东城区一家医疗器械店的销售人员告诉记者,做完睡眠监测会拿到一个睡眠报告,然后再根据睡眠报告选呼吸机稳妥一点。

肖毅说,呼吸机的使用要考虑病人有没有合并慢阻肺等其他疾病,并非“越贵越好”,误用呼吸机可能引发严重后果。

“我们在医院门诊经常看到,有的病人本身只是单纯的睡眠呼吸暂停,结果在网上搜了以后买来双水平的呼吸机,戴上以后不合适。还有的病人本身患有慢阻肺,却用了治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机,反倒加重了病情。”肖毅提醒。

来源:北京晚报