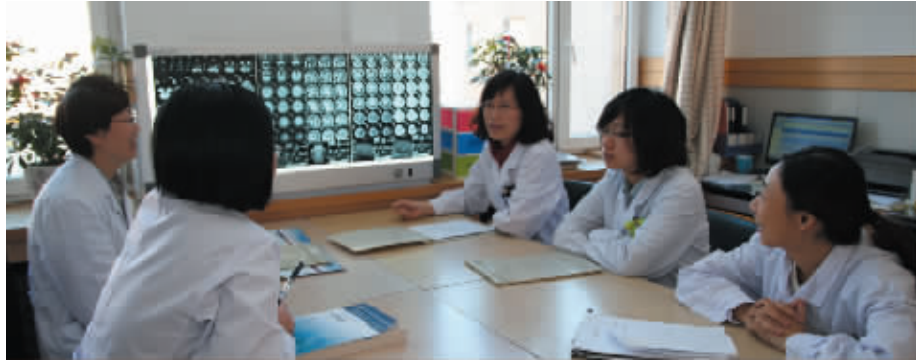


# 睡不着? 睡不好? 睡不醒? 睡觉这件事 自己搞不定就要找专家

睡眠障碍的原因很多 正确就医要从消除认知误区开始



王翠主任带领团队分析病例。

尽管目前存在睡眠障碍的人群非常庞大,但因此就医、寻求专业医疗帮助的人却比例不高。“从门诊来看,专门因睡眠障碍就诊的人数确实在增加,但与庞大的问题人群相比这个数量还非常少。另一方面,在进行许多疾病的病情陈述时,许多患者并不主述睡眠状况,相当高比例的人不知道许多疾病都与睡眠状态有密切的关系。”市中心医院神经内科三科王翠主任认为,对于睡眠障碍,

人们在认知上存在很多误区。“睡眠障碍是很大的概念,我们基本上分成三种情况,第一种是睡不着,常见失眠症、不安腿综合征等;第二种是睡不醒,常见发作性睡病等;第三个是睡不好,常见睡眠呼吸暂停、异态睡眠、夜惊、梦游、癫痫等。造成睡眠障碍的因素非常多,最常见的包括睡眠环境、睡眠习惯、心理情绪、生理疾病等,所以出现睡眠障碍时,要到专业医院就诊,找到原因解决问题,

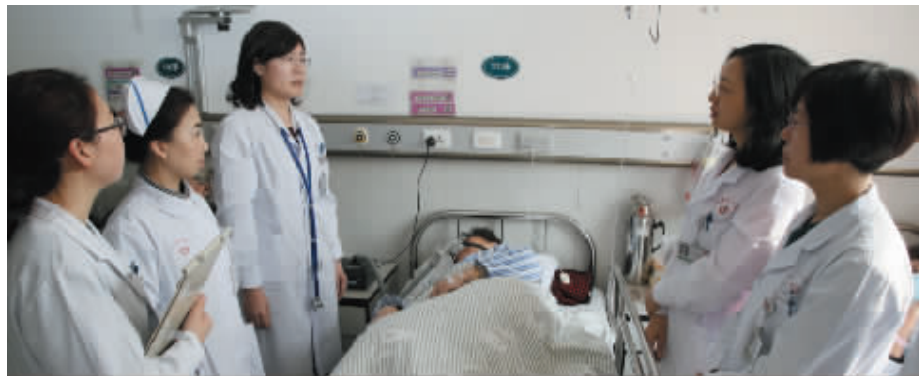
一定要避免自我诊断,自己吃药,迟迟不就医以致出现顽固性睡眠障碍甚至引起更大危害。”

在一般观念中,睡眠时间的长短常常和睡眠质量的好坏相关,普遍的一种说法是每天睡够8小时才是睡眠标准时间。对此,王翠主任提出了不同看法:“目前国际上认为,人的睡眠时间平均为6.5小时就够了,不同的人群可以在此基础上根据自身情况延长或缩短睡眠时间。比如儿童需要大量的睡眠才能满足其生长需要,可以延长到12小时。老年人觉少,一般睡4至7个小时是比较适宜的。一个人睡眠够不够不是看时间,而是要看睡醒后的状态,如果起床后感觉精力充沛、思路清晰,即使睡眠时间不到6.5小时,也足以说明你的睡眠是充足的。”

很多人对安眠药既爱又怕,爱的是它有助于摆脱睡不着的痛苦,怕的是它则会产生产生依赖性,用药成瘾。王翠主任表示,现在的催眠药物分类很细,有的药物能帮助你迅速进入睡眠,有的药物作用则在于延长人的睡眠时间,还有的药物两种功能兼顾。“以失眠为代表的睡眠障碍需要较长的治疗周期,药物治疗是基础,患者不必恐慌于药物的依赖性副作用,最重要的是配合医生、遵从医嘱、坚持随诊。”

打呼噜未必是“睡的香” 如不治疗后果可能“很严重”

市中心医院呼吸二科马海英主任介绍,睡眠呼吸障碍性疾病在我国发病率高,包括阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、中枢性睡眠呼吸暂停低通气综合征、睡眠相关低通气疾病等,其中以阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)患者最为常见,我国OSAHS发病率在人群中4%,随着肥胖人群的不断增多,发病率还将相应增高,普遍认为是一种全身性疾病,而且是多种慢性疾病的源头疾病。“打鼾俗称打呼噜,是一种常见的生活现象,经常打鼾并伴有呼吸暂停,医学上称作阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。睡眠过程中上呼吸道间歇性反复狭窄或阻塞,扰乱睡眠并使呼吸中断,从而引起呼吸气流强度降低和缺氧,久之导致全身多器官、系统的损害,甚至发生睡眠猝死。主要症状表现为夜间睡眠过程中打鼾且鼾声不规律,呼吸及睡眠节律紊乱,反复出现呼吸暂停及觉醒,自觉憋气,夜尿增多,晨起头痛,口干,白天嗜睡明显,记忆力下降。如果不及时治疗,OSAHS可能引起以下病变或问题:引起高血压、心肌梗死、心律失常、糖尿病、脑血栓、脑出血、精神异常、呼吸衰竭、男性性功能减退等;除此之外,患者因得不到充足的睡眠,不仅影响白天工作和



马海英主任带领团队查房。

学习,同时会提高发生交通事故的风险。

马海英主任提醒,如果有打呼噜、日间嗜睡等表现,患者应尽早到医院就诊,由专业医生会视情况决定是否需进行睡眠呼吸监测。“我们会根据发病原因、病情评估给予不同的治疗建议。包括纠正引起OSAHS或使之加重的基础疾病;减肥、控制饮食和体重、适当运动;戒酒、戒烟、慎用镇静催眠

药物及其他可引起或加重OSAHS的药物;侧卧位睡眠等。”马海英主任介绍,成人OSAHS患者的首选治疗方式是无创气道正压通气治疗。“我们通过对患者进行压力滴定,选择合适的呼吸机模式和参数,可以有效改善患者的愈后和生活质量。”中心医院呼吸二科是我市目前唯一在院开展压力滴定治疗的科室,积累了丰富的临床经验。

微创治疗打呼噜 大连的手术水平世界领先



张庆丰主任为患者实施微创手术。

从生理结构来看,造成OSAHS的病因主要是上气道狭窄阻塞,而上气道阻塞的原因又是多种多样的,比如鼻腔阻塞(鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻息肉等)、咽部阻塞(咽腔狭窄、咽部肿物、扁桃体肥大、悬雍垂过长等)和舌体肥大等多种病因都会导致睡觉打鼾。对于小儿睡眠打鼾、张口呼吸,多是因为腺样体和扁桃体肥大所致,如不尽早治疗,病情严重的可能会影响孩子的面容和大脑智力发育。

2003年,市中心医院耳鼻喉头颈外科诊疗中心引进了低温等离子射频技术,2008年成立大

连市鼾症诊疗中心。十多年来,该科室通过大量的临床观察与研究,在手术适应指症的把握、术中创伤的最小化等方面,形成独到的见解,并在成人、儿童鼾症外科治疗领域积累了丰富的经验,目前科室在鼾症外科治疗领域位于国际领先地位。

市中心医院耳鼻喉头颈外科诊疗中心张庆丰主任介绍,将原本创伤大、痛苦明显的腭咽成形术逐渐转变为等离子微创手术的优势在于,手术损伤小,出血少,术后痛苦轻,恢复快,术后憋气症状显著缓解,鼾声变小,治疗有效率从传统术式的

50%提高至90%。“有效率的显著提高,除了我们对传统的腭咽成形术进行改良为等离子射频辅助下的舌-腭咽成形术(CaGUPPP)外,对传统手术的禁区-舌根的有效减容起到至关重要的作用。”据了解,舌根减容术式——舌等离子射频打孔消融术(CCT)是市中心医院耳鼻喉头颈外科诊疗中心在张庆丰主任的带领下,经历动物实验、临床实践反复探索研究的基础上,完善相关理念后,形成的较为成熟的术式,为世界首创,现已成为标准术式在世界推广应用,相关手术录像在国际上发行手术光盘65000张。除此之外,市中心医院耳鼻喉头颈外科诊疗中心目前拥有32张国内最先进的微创敏感式睡眠床垫,患者只要在睡眠床垫上睡一晚,睡眠相关数据和指数就会上传,为睡眠打鼾问题提供综合评估的理论数据,科室由此为患者提供“个体化的诊疗方案”,选择最适宜的术式进行相关的手术治疗,综合改善睡眠打鼾的症状。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的健康标准。在生活节奏越来越快的今天,“吃的香,睡的好”甚至成为一种幸福指标。健康是一切可能的前提,当我们追求梦想,为家庭奋斗时,也要关心自己、爱护自己,那么,就从关心自己的睡眠开始吧,睡个好觉,才有崭新的一天,才有无限的可能。文/赖莹 图由中心医院提供

睡眠,是人类本能之一,既是每个生命必需的过程,也是一种生理节律。2001年,国际精神卫生和神经科学基金会共同设立国际睡眠日,一方面说明睡眠太重要了:人一生中约有三分之一的时间是用来睡眠的,有研究表明,超过五天不睡觉人就可能死亡;另一方面也说明人类的这个本能出了问题——据世界卫生组织对14个国家15个基地25916名在基层医疗就诊的病人进行调查,发现27%的人有睡眠问题,其中美国的失眠发生率高达32%、英国10%~14%、日本20%、法国30%。中国睡眠研究会全国调查问卷统计显示:高达38.2%的中国城市居民存在着不同程度的失眠,而刚刚出炉的《2017年中国网民失眠地图》显示,曾有失眠经历的人群比例,上海最高占87.76%,其次是广州(79.37%)、长沙(79.16%),北京排名第四(77.27%)。

“睡得不好”已经成为一个非常普遍的社会现象,也是一个覆盖各个年龄段、涉及各个社会群体的热门话题。与之相对应,科研领域对于睡眠问题的研究越来越深,医学领域对于睡眠障碍的关注度也越来越高。许多综合性大型医院都将建立睡眠中心作为医院科室建设的重点之一,希望通过多学科联合,为有睡眠障碍的人群提供专业的医疗帮助。随着第17个国际睡眠日的到来,大连市中心医院睡眠中心的筹备也进入到收尾期,不用多久,一个由神经内科、呼吸科、耳鼻喉头颈外科等多学科组成的诊疗平台,将精彩亮相,为大连的睡眠障碍人群提供专业的医疗服务。