

霍启刚患上睡眠呼吸暂停综合症

1.76亿人睡梦中“大脑被憋醒”

睡觉打鼾,似乎是日常生活中很多人都有情况。人们习惯归咎于“年纪大了”“最近工作辛苦”等原因。

北京的冷哲六七年前,有一段时间,他总觉得白天睡醒后头疼、没有精神,一开始他没有把这个情况放在心上。直到有一次体检,他发现自己血常规指数不正常,红细胞指数有问题,他在耳鼻喉科找到了答案。



1 夜晚安睡,并不容易

不久前,“霍启刚患上睡眠呼吸暂停综合症”的新闻引发了关注,引起了大众对该病的关注和了解。

根据一份2019年的国际医学杂志调

查,阻塞性睡眠呼吸暂停在全球的患病率由10年前的2%—4%上升到24%以上,有明显的上升趋势。

其中,我国睡眠呼吸暂停综合症患

病人数达到1.76亿。在这样庞大的人群里,很多人也许没有意识到这是一个需要治疗的疾病,也有人以为是身体出现了别的毛病,没能及时对症治疗。

2 霍启刚患上睡眠呼吸暂停综合症

霍启刚的确诊是在他参加一档探讨睡眠质量的节目《好睡好起》期间。霍启刚承认自己睡得不好,半夜4点半醒一次,5点半又醒一次,直到6点半起床,整个人感觉相当疲惫。

在香港大学的睡眠实验室,霍启

刚接受了一晚上的睡眠监测,身上贴上了不少仪器,最终发现有每小时18次—19次的睡眠呼吸暂停,属于中等程度。

“睡眠呼吸暂停综合症怎么来的?举个例子,当你睡眠进入N1到N2的阶

段你的脑子就醒了,虽然身体还是在睡,但是脑子是清醒的,大脑被憋醒了,于是睡眠周期又从头开始”,同为患者,冷哲对自己的病有清晰的了解和认知。

3 睡眠周期紊乱,可加重哮喘

简单来理解的话,睡眠周期分为N1、N2、N3期,逐一对应入睡期—浅睡期—熟睡及深睡期,N3期也就是我们理解的深睡眠期。如中途因呼吸暂停,睡眠周期就会出现紊乱,也就给人“没睡好”“起床后头疼”的感受和症状。

从外人角度来看,能感受到睡眠呼吸暂停的患者一直在大声地打鼾,中途有明显的停止,“像是被憋住了的感觉”。

华中科技大学同济医学院附属协和医院耳鼻喉科主治医师彭炜称,睡眠呼吸暂停综合症有很明显的症状——打鼾,因此误诊情况相对少一些,但会出现漏诊,延误治疗的情况。

成人的发病原因更复杂,单纯做手术很难进行根治,往往需要几个措施一起进行。

打鼾并不等于患上了睡眠呼吸暂

停,如果出现了每周超过3天有打鼾的情况,就得到医院进行检查,需要排除发作性睡病、单纯性鼾症等疾病的可能。

更值得关注的是,睡眠呼吸暂停综合症会给身体带来很大的影响,像血氧水平的突然下降,会使血压增加,使心血管系统紧张加剧,还会引发糖尿病、加重哮喘等,需要引起足够的重视。

4 肥胖是睡眠呼吸暂停的主因

形成睡眠呼吸暂停的因素有很多,肥胖是重要原因之一。医生曾告诉过冷哲,如果能瘦掉20公斤以上,病情就会有很大减轻。但冷哲坦诚,很难做到。“道理都懂,医生会建议戒烟、戒酒,少吃高糖食物,但做起来很难。”

从人体结构来看,人在呼吸时,气体会有序地通过鼻腔、咽喉,进入气管和肺,但这时中途出现了拦路障碍的话,空气就会被挡住,鼾声会发出。

这个障碍往往是严重的鼻咽炎,扁桃体肥大、肥胖带来的脂肪堆积等。情况

严重时,空气被完全堵住,造成呼吸暂停。

如今,包含睡眠呼吸暂停综合症在内的睡眠呼吸障碍,所引发的关注也在逐年增加,并且随着公众人物的经历公开得到了更多科普。

5 睡眠呼吸暂停的病因分两种

睡眠呼吸暂停发生的病因主要分为两种,一种是最常见的,发生在咽喉部肌肉放松后阻止空气流入肺部,这是阻塞性睡眠呼吸暂停,应该到耳鼻喉科就诊。

另一种则较少见,是中枢性的,是大脑没有向控制呼吸的肌肉发送适当的信号,大概率需要到神经内科就诊。

有患者本身患有睡眠障碍,还会失

眠,这样的痛苦更是加倍的。

渴睡症也被称作发作性嗜睡,患者可以随时随地睡着,这个让普通人羡慕的能力却让当事人相当受困扰。

渴睡是一种神经失调的表现,大脑调节睡眠的周期能力下降,就会导致白天过度的嗜睡,而且随时都会发生。

患上这种病的人不多,每一万人中只有五个人会患上这种病。但发作起来,

会突然说话不清,然后陷入睡眠,如果站在路上突然摔倒,就很容易给身体带来伤害。

目前来看,睡眠呼吸暂停涉及不同科室,国外有成立专门的睡眠医学中心,里面有不同科室的医生一起进行诊断和治疗,这样能节省患者的时间。同时,国内也有医院成立了睡眠医学中心。

据南风窗

健康知识宣传 ④7

被蜈蚣咬伤 应该如何处理

蜈蚣是常见的有毒、陆生、多足类节肢动物,头部有一对毒牙,与毒腺相连,可分泌激肽、组胺、溶血蛋白等多种有毒物质。

我国大部分地区均有分布,蜈蚣常生活在阴暗潮湿的地方,在夏季闷热、高温天气出现。一旦被蜈蚣咬伤或蛰伤,蜈蚣所释放的毒汁会造成皮肤损伤和全身中毒症状(如头痛、发热、恶心、抽搐、昏迷等),严重时危及生命。

若在野外被蜈蚣咬伤,我们应该如何处理?

挤血 被蜈蚣咬伤后的痕迹是一对小孔,应立即将伤口用手指抓紧,用力把伤口挤出血液,并用绷带或布条把患处尽力扎紧,使毒液不至于迅速随血液侵入体内。

用肥皂水和酒精清洗伤口 先将伤口捆绑好,涂抹肥皂水或者是酒精进行消毒。当伤口感觉火辣疼痛时,需要及时就医。

涂抹中药材 在野外被蜈蚣咬伤,可在周围寻找一些草药,比如可以寻找鱼腥草或者是蒲公英将其捣碎,敷在伤口处,这两种植物有清热解毒的功效,可避免毒液渗入到身体中。

吸出毒液 不建议用嘴巴吸出,即便是急救专业人士,也不建议这样做。这很容易使毒液从嘴巴进入到体内,发生危险。

吸出毒液的正确做法是在伤口周围冰敷止痛,将伤口处切开,利用抽吸器等工具吸出毒液,再利用高锰酸钾清洗伤口。

及时到医院处理伤口 在被蜈蚣咬伤以后,一定要重视起来,轻微的症状可以自己处理,严重时,应该及时到医院进行治疗,必要时可拨打120求助,尽快治疗处置以防危及生命。

传播健康知识 提升健康素养



权威、及时、易懂

什么是“二手烟”

许多人意识到“一手烟”和“二手烟”的危害,抽烟时会特意避开孩子和孕妇。在家,烟瘾犯了就去阳台、厕所抽。但你知道吗?只要你还在抽烟,另一种更可怕的污染方式——“二手烟”就会悄悄毒害家人和孩子的身体。

“二手烟”是指烟民“吞云吐雾”后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具,甚至头发和皮肤等表面烟草的残留物,是目前危害最为广泛的室内空气污染。残留物中的尼古丁与空气中的亚硝酸反应,可形成强大的致癌物亚硝胺。

创建卫生城市 促进全民健康