

康宁医院一项调研显示—— 逾六成患慢病老年人经常睡不好 慢病可诱发睡眠问题，睡眠问题又会加重慢病

3月21日是世界睡眠日，今年睡眠日的主题是“健康睡眠，远离慢病”。近日，宁波市康宁医院老年亚专科发布一组老年人与慢病相关的睡眠障碍调研数据。数据显示，患慢病的老年人群中，逾六成存在不同程度的睡眠问题。

“慢病导致睡不好，睡不好又会反过来加重慢病，两者抱团严重影响老年人的身心健康。”中国睡眠研究会理事、中国睡眠研究会心理专委会常务理事、宁波市康宁医院院长胡珍玉表示。

逾六成患慢病老年人经常睡不好

该调研历时4个月，采取系统随机抽样的方法，选取鄞州区和海曙区部分社区60岁以上老年人共2106人，进行匹兹堡睡眠质量量表评定，其中总分大于7分为睡眠障碍评定，由此发现睡眠障碍991人，老年人睡眠障碍总体发生率为47.06%，其中男性患病率为43.08%，女性患病率为49.52%，女性高于男性。

2106名老年人中，1076人患有慢病，占到总人

数的51.09%。这些老年人所患慢病前3位分别是：高血压，占61.15%；冠心病，占22.21%；糖尿病，占19.33%。多数老年人同时患有两种以上慢病。

患慢病的老年人中有667人存在睡眠障碍，发生率为61.98%，明显高于47.06%的平均发生率。“由此我们可以得出结论，患慢病的老年人比一般老年人更容易出现睡眠问题。”胡珍玉表示，除了睡眠障碍，患慢病的老年人在抑郁、焦虑以及认知功能障

碍倾向的比率也明显较高，“睡眠质量与抑郁、焦虑情绪相互影响，睡眠质量越差，抑郁、焦虑程度越高，认知功能的损害也越严重。”

患慢病的老年人中，男性的睡眠质量高于女性，有配偶老年人的睡眠质量高于无配偶老年人，不吸烟不喝酒的老年人睡眠质量高于吸烟喝酒的老年人，乐于交际、经常锻炼的老年人的睡眠质量要高于内向沉闷、没有锻炼习惯的老年人。

慢病和睡眠障碍“抱团”的中老年人很多

慢病遭遇睡眠障碍，无疑是雪上加霜。在市康宁医院相关门诊，因此前来求助的中老年人很多。宁波市康宁医院科教科科长、宁波市睡医学重点实验室副主任周东升医生提到前不久接诊的一位女患者，家住海曙区的王大妈。

王大妈快60岁了，长期患有慢性肾衰竭，睡眠质量也差，临睡前两粒安定是她多年的习惯。56岁那年，她因为病情恶化接受了肾移植手术，术后又吃了半年的抗排异药。其间总是早醒，每天凌晨两点

多就醒了，然后就睡不着了。夜里睡不好，导致王大妈白天也闷闷不乐。

她四处求医，最后被转到宁波市心理咨询与治疗中心失眠门诊。经综合诊断，考虑王大妈一直存在慢性肾衰竭病史，肾移植手术后又要服用抗排异药，两者都会增加抑郁和失眠的几率。“患者是典型的由抑郁引起的失眠症状，需要接受抗抑郁治疗和催眠治疗。”周东升说，“同时我们建议她，多参加社区活动，跳跳广场舞。”

51岁的吴师傅则是因为失眠而导致血压升高。接诊的是宁波市心理咨询中心失眠门诊的敬攀医生。敬医生说，吴师傅工作比较辛苦，4年前开始失眠，表现为入睡困难、早醒等。最近两周，他经常感到头晕恶心，睡眠越来越差，上医院一查，血压波动很大。敬医生给予临时降压处理后，吴师傅的血压回到正常范围。结合失眠症状的一些治疗后，他总算又能睡个好觉了。

专家建议：即使没睡好，白天也别补觉

在睡眠门诊，胡珍玉发现，相较睡眠问题本身，许多患者其实更担心睡不好可能引发的其他更严重的健康问题，越想越睡不着，越睡不着就越想，担心是不是生了大病，会不会时日无多。

“老年人与慢病相关的睡眠障碍调研数据显示，女性较男性更容易睡不好，这也与女性普遍更关注自身健康，更容易多思多虑有关。”胡珍玉说，“因此，想睡个好觉，首先要放宽心，时不时告诉自己，生活中遇到任何事情都要顺其自然，不要胡思乱想。”

胡珍玉同时提醒市民，要正确看待睡不好这件事，要知道人不是机器，容易受到环境、气候以及其

他因素的干扰，一次两次睡不好很正常。“就拿我自己来说吧，我昨天晚上加班写个稿子写得晚了，大脑处于兴奋状态，错过了最佳的睡眠时间，也就没睡好，但这也并没有什么大不了的。”胡珍玉表示，到了该睡觉的点翻来覆去睡不着也很正常，不要放大，也不要逼迫自己，与其睡不着硬睡，不如起来看看书，听听歌，吃点东西，待情绪放松，睡意来袭后再睡。

一天睡几个小时合适？“不能少于6小时，不要超过10小时。平均睡眠时间过短或过长都会导致慢性疾病发病率增高。”胡珍玉表示。

晚上没睡好，白天补个觉。这是不少人的习

惯，但专家建议，这个习惯最好改一改，以免打乱睡眠节律，导致晚上又睡不好。正确的做法是，忍住睡意，等到晚上该睡觉的时候再睡，把生物钟调整回来。

专家提醒：平常多去室外活动，放松身心，积极的生活态度和良好心情能有助于改善日常睡眠。伴有睡眠困扰的老人则要警惕抑郁症的存在，特别是老年丧偶女性，以及性格内向爱好不多、家庭支持缺少的老年朋友，最好由家人陪同到专科医院就诊，以获得专业帮助。

记者 董程红 通讯员 郭军

等红绿灯都能睡着 原是睡眠呼吸障碍惹的祸 严重且不规律的打呼噜应及时就诊

很多人觉得睡觉打呼噜说明睡得香，其实严重且不规律的打呼噜是一种疾病。最新公布的数据显示，“睡眠呼吸障碍”这一疾病在男性中的患病率高达14%，20年间增长了3.5倍。

男子开车等红绿灯都能睡着

王先生50多岁，人比较胖。最近几年，他发现自己虽然晚上睡得不错，但白天总是非常容易犯困。有一次他在开车等红绿灯，因为红绿灯时间稍长，他竟然睡着了，直到后面的司机死劲按喇叭才吵醒他。

让家人担心的是，因为开车打瞌睡，王先生两次撞到路边的树上去了。虽然这两次车祸后果都不严重，但家人要他一定去医院看一看。

在宁波市第一医院睡眠门诊，医生详细询问了王先生的睡眠情况。原来，王先生晚上睡觉有打呼噜习惯。他的呼噜声调很高，而且忽高忽低，有时候会突然停顿，不但影响到他老伴，他自己也总觉得睡不够。

医生建议王先生做个睡眠监测，结果出来，吓了医生一大吓：原来他一晚上每个小时有60多次的呼吸暂停，最长呼吸暂停时间超过1分钟，达到72秒。而且王先生夜间处于严重的低氧血症，最低血氧值66，比正常值低1/3。医生诊断王先生患上了重度

的睡眠呼吸障碍，这也是导致他晚上睡不够、白天总是打瞌睡的原因。

医生经过诊断后发现，王先生的睡眠呼吸障碍，主要是和他肥胖有关，医生建议他一边减肥，一边采用呼吸机治疗。

王先生把一个家用呼吸机带回了家，晚上戴着呼吸机睡了一觉。结果一晚上没有再频繁地去上厕所，而且他老婆说他没有了打呼噜了。王先生自己早上起来，也感觉已经很多年没有睡得如此好了。

男性发病率比女性高

市第一医院心身科主任医师季蕴辛介绍，引起睡眠质量问题最常见的“打呼噜”，很多人觉得不是大问题，其实这是一个严重的健康杀手。因为严重的、不规律的“打呼噜”，医学上称为“睡眠呼吸障碍”，可以造成睡眠过程中反复的间断性缺氧，引起机体代谢性障碍，从而导致多种慢病的发生。

流行病学分析显示，睡眠呼吸障碍的患病率呈逐年上升趋势。中国医师协会睡眠医学专业委员会近日公布的2016年最新数据显示，“睡眠呼吸障碍”这一疾病在男性中的患病率高达14%，20年间增长了3.5倍。在女性中的患病率增加2.5倍，升至5%，严重危害人类健康。

季蕴辛介绍，睡眠呼吸障碍与多种慢性疾病关

系密切。数据显示，睡眠呼吸障碍患者高血压的发生率为50%~90%；重度睡眠呼吸障碍患者中50%患有冠心病，近30%睡眠呼吸障碍患者在睡眠中有心肌缺血的经历，同时还增加脑卒中尤其是缺血性脑卒中的发作风险。

“睡眠呼吸障碍对特定服务的职业人群来说，影响更大。像一些飞行员、驾驶员，不仅关系自身的健康，更关乎社会公众的安全，应该引起重视。”季蕴辛介绍。

不是所有打呼噜都是病

虽然严重的打呼噜后果严重，但并不是所有的打呼噜都是病。“如果打呼噜的声调忽高忽低，有暂停的表现，而且出现晚上睡不够、白天没精神的情况，建议到医院去做一个睡眠监测。”季蕴辛介绍，治疗睡眠呼吸障碍，如果是肥胖的患者，第一步就是要减肥。此外，选择侧睡可以缓解打呼噜的症状，因为平躺时舌后坠，挤压咽腔容易引起气道阻塞，而侧睡可以缓解气道通气。

对于重度的睡眠呼吸障碍患者，采用家用呼吸机的治疗可以收到立竿见影的效果。呼吸机是治疗睡眠呼吸障碍的国内外公认的首选方法。此外，如果患者咽喉部等部位有需要手术解决的问题，也可以通过手术来缓解患者夜间的通气状况。

记者 孙美星 通讯员 俞水白