

# 嗨 昨晚你睡得好吗?

## 打呼噜可能是一种病 会导致睡眠呼吸障碍

### A 数据

### 4%的成年人被这种病困扰 男性发病率是女性的3-4倍

呼吸暂停综合征指的是,由睡眠时上气道狭窄或闭塞导致的呼吸暂停,主要表现为睡眠时打呼噜、呼吸暂停,白天嗜睡等症状。原因包括:颌面发育问题,肥胖,激素分泌问题等。在儿童患者中,扁桃体和腺样体肥大是常见病因。

统计数据显示,在30岁以上的成年人中,该病的发病率为4%左右,而且性别差异明显,男性的发病率是女性的3-4倍。该病在更年期前的女性中很少发生,女性更年期

后,发病率会升至和男性相近。

另外,肥胖人群以及长期饮酒、吸烟群体,患呼吸暂停综合征的比例更高。

“不是所有的打呼噜都是呼吸暂停,有很多只是单纯的鼾症。”童茂清说,这和打呼噜声音的轻重没有直接关联。有些人打呼噜的声音很响,但没有呼吸暂停的情况。不过,只要有呼噜声,就意味着睡眠期间存在上气道狭窄的情况。

“打呼噜很常见,尤其是很多

男性,到了一定年龄都会打呼噜。”宁波市康宁医院睡眠诊疗中心副主任医师敬攀介绍,“但并不是说打呼噜都是睡眠呼吸暂停,有些人打呼噜打着打着中间停掉了,这种情况才要怀疑是不是一些异常的打呼噜,是不是睡眠呼吸暂停。”

敬攀表示,普通人很难通过呼噜声来进行判断,做睡眠检测才是最科学的检查方法。通过睡眠监测,医生可以准确判断患者呼吸暂停的时间或者程度。

### 每年2000多人排队去医院睡觉 一半以上确诊为呼吸暂停综合征

宁波市第一医院睡眠中心有6间特殊的房间,用来做睡眠监测。傍晚6点起,当天的患者吃过晚饭后会陆续到来,他们的任务就是在医院睡一觉。

“每天晚上可以有6名患者根据预约前来做睡眠监测。临睡前,医护人员会为患者连接上各种仪器,做多导睡眠仪检查,这也是睡眠监测的‘金标准’。整个睡眠全程,会进行心电、脑电、肌电、呼吸、血氧、眼球动作等方面的监测。”童

茂清说,排队来做睡眠监测的患者很多,预约经常排到一个月后。

睡眠监测室拉着蓝色的窗帘,静谧而舒适。家具主要是一张床,铺着蓝色的床品,床头柜上摆放着各种仪器。记者注意到,每个房间都还安装有摄像头,会录制下睡眠全过程。

近几年,宁波市第一医院睡眠中心每年都有2000多份监测报告,童茂清统计后发现,有一半以上的就诊患者被确诊为呼吸暂停

综合征。

呼吸暂停综合征患者往往注意力不集中,记忆力减退,易怒;顽固性高血压,血压控制不良等。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,还可导致冠心病、糖尿病和脑血管疾病并发症,甚至出现夜间猝死。

由于患者往往在白天嗜睡,还容易出现交通事故。未经治疗的呼吸暂停综合征患者,交通事故发生率是常人的5-7倍。

### B 故事

### 小伙以为自己每天睡得很香 测了才知道每小时呼吸暂停60多次

24岁的冯南(化名)在家人的陪同下到童茂清出就诊,自述“我每天都睡得很香”。

“你打呼噜的声音太响了,以后娶了老婆,人家女孩子都没法和睡一个房间。”冯南的母亲抱怨。

冯母的担心并非杞人忧天,在童茂清的患者中,就有因为睡觉打呼噜导致夫妻分房睡甚至离婚的案例。

冯南体重超过100公斤,很爱睡觉,晚上睡足10个小时,白天一有空就再眯一会儿。他本来想通过运动来减肥,可每次游泳一个小

时后就全身乏力,要睡上两个多小时才能恢复体力。家人形容其“呼噜声震天响,中间还会暂停一下,然后又开始打呼噜”。

冯南的睡眠监测报告显示,睡眠中他每小时要呼吸暂停60次以上。

“呼吸每暂停一次,血氧也就往下降了,接下来,他会醒。这种醒,大部分表现为大脑皮质脑子‘醒’了一下,他自己可能没有完全从睡梦中醒过来。所以,他会认为自己一直在睡觉。”童茂清说,从专业角度来说,冯南在睡觉时实际上

不到一分钟就会醒一次。

童茂清表示,正常情况下,晚上入睡后,成年人会经历4-5次睡眠循环,依次为浅睡眠期-深睡眠期-快动眼睡眠期,每个周期为1小时-1.5小时。深睡眠期,人体的呼吸、心跳、新陈代谢等都是最慢的,此时也是人体自我修复的黄金期。一般来说,深睡眠决定睡眠的质量,在睡眠中的占比为15%-25%。而冯南的深睡眠占比几乎可以忽略,这导致他每天虽然睡了很长时间,还是很困,白天也想睡觉。

### 吃了三种降压药,血压还是降不下来 戴呼吸机两星期,血压控制住了

32岁的刘先生一直被顽固型高血压困扰,多次就诊,调整用药,即使同时服用三种降压药,血压仍降不下来,后由心内科医生推荐,转至睡眠中心就诊。

“男性出现这类情况,我们会首先考虑是不是呼吸暂停综合征。在顽固性高血压患者中,呼吸暂停综合征的患病率高达83%。”

童茂清说,通过睡眠监测,刘先生被诊断为重度呼吸暂停。

据介绍,目前,宁波市第一医院睡眠中心的不少呼吸暂停综合征患者,是由心内科等科室转诊过来的。这些转诊的病人中,有一半的房颤患者被发现患有呼吸暂停综合征。

在医生的建议下,冯南和刘先生都采用了呼吸机治疗。由医生

设置好呼吸机的相关数值,睡前佩戴,第二天起床前摘下。

通过呼吸机治疗,刘先生的血压慢慢控制住了,两星期后复查,他服用的三种降压药调整为一种,后续血压也维持在稳定的状态。

冯南在复诊时表示,晚上睡够7小时-8小时,白天就会很精神,不像过去那样总是犯困。

### C 建议

### 大部分患者不需要手术 佩戴呼吸机或牙套可以有明显改善

据介绍,大部分呼吸暂停综合征患者的治疗不需要通过手术,患者可以通过调整生活方式来配合治疗,比如减重、侧卧睡觉、戒烟酒等。

敬攀介绍,根据夜间呼吸暂停次数和血氧饱和度,呼吸暂停综合征可分为轻度、中度、重度,程度不同,治疗方法也不尽相同。如果患者夜间呼吸暂停次数5-15次,最低血氧饱和度85%-90%,则为轻

度;如果患者夜间时发生呼吸暂停次数16-30次,最低血氧饱和度80%-84%,则为中度;如果患者夜间时发生呼吸暂停次数大于30次,最低血氧饱和度小于80%,就是重度。轻度患者往往可以通过减重、侧卧等方法来缓解。

童茂清表示,除了调整生活方式外,通过佩戴口腔矫治器也可治疗单纯鼾症和轻度呼吸暂停综合征。口腔矫治器需要在口腔科定

制,和牙套类似。对中重度的呼吸暂停综合征患者来说,佩戴呼吸机是目前主流的无创治疗方法。通过加压气流打开柔软的咽腔,保持咽腔开放状态,保持呼吸通畅。

记者在采访中了解到,如果上述非手术方式不能达到比较理想的治疗效果,医生会综合病人的实际情况考虑是否进行手术。

记者 王颖 孙美星  
通讯员 陈静娜



宁波市第一医院睡眠中心的睡眠检测室。

人的一生,大约有三分之一的时间在睡眠中度过。3月21日是世界睡眠日,今天我们来聊聊有可能影响睡眠的打呼噜(打鼾)问题。

“睡不好,也是一种疾病。”中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会委员、宁波市第一医院睡眠中心的童茂清博士表示,国际上将睡眠疾病分为90多种,在影响身体健康的睡眠呼吸疾病中,最高发的就是呼吸暂停综合征(OSA),而呼吸暂停综合征的一个典型表现就是打呼噜。

为什么有的人睡觉会打呼噜?打呼噜都是呼吸暂停综合征吗?打呼噜有什么危害?打呼噜的人为什么往往更爱睡觉?胖的人更容易打呼噜吗?带着这一系列问题,记者走访了宁波多家医院的睡眠专家。

