

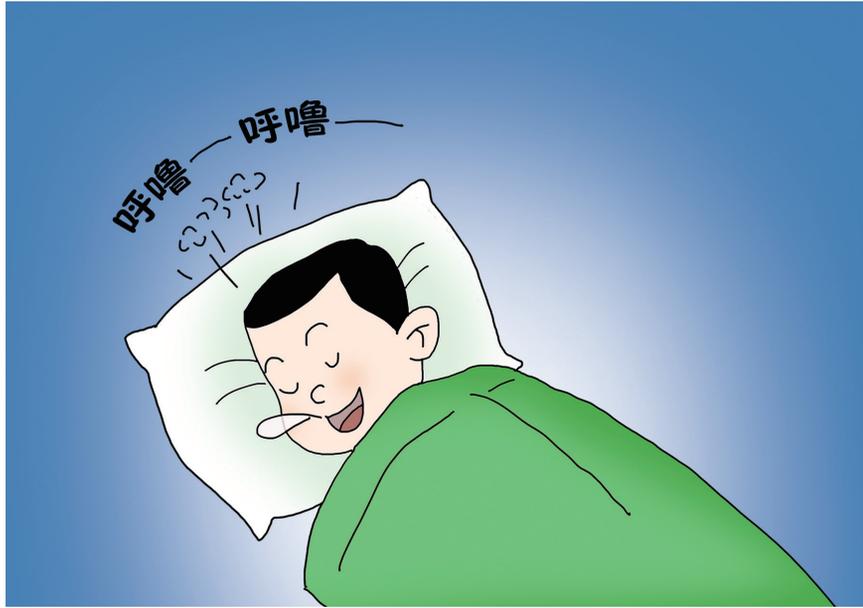
白天坐着就能睡着,开车睡着撞护栏……

睡眠窒息症,危险!

记者 王琛琪/文 陈静/图

近日,霍启刚在参加一档节目时表示,他经常在半夜因自己的打鼾声惊醒,之后睡不着或者频繁惊醒,即使睡得早,睡足7小时,白天仍然觉得非常疲惫。

节目中,霍启刚接受了专业睡眠测试,结果被诊断出患有失眠障碍和轻度睡眠窒息症,深度睡眠时间只有4小时。



什么是睡眠窒息症

睡眠窒息症也叫睡眠呼吸暂停综合征,是指在睡眠过程中舌头和软腭的肌肉松弛,阻塞喉部,令空气不能畅通,导致患者呼吸受阻,甚至出现呼吸暂停和低通气的症状。

“睡眠呼吸暂停综合征患者经常打鼾,晚上不易入睡,睡觉时会突

然呼吸暂停,睡眠质量差,半夜频繁惊醒,夜尿增多,导致白天精力下降。有些患者感觉自己明明睡足了十几个小时,但是白天仍然很困。”台州市中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师朱君飞告诉记者,睡眠呼吸暂停综合征患者因为没有高

质量的睡眠,白天经常会犯困,“有的时候患者白天坐着就睡着了,更危险的是开车的时候也可能不知不觉睡着,是威胁生命健康的巨大隐患。”

医学科不是个例,“很多睡眠呼吸暂停综合征患者因为晚上睡眠质量太差,导致白天控制不住想睡觉,开车撞到路边小树、撞到护栏的情况时有发生。”

危险!开车时也容易睡着

家住椒江的陈先生因开车时撞到护栏,身体多处受伤。他告诉医生,自己开车时不知道什么时候竟然睡着了,“等到我睁开眼睛,发现竟然撞到了路边的护栏,我当即就

吓得清醒了。”
“听陈先生这么说,我们给他做了一系列检查,发现他确实存在睡眠呼吸暂停综合征。”朱君飞说,像陈先生这样的患者在呼吸与危重症

门诊每天能碰到十几例

“门诊中,患有睡眠呼吸暂停综合征的患者每天都有一二十个,很多都是家里人尤其是患者的伴侣发现,然后让患者到医院来看。”朱君飞说,引起睡眠呼吸暂停综合征的原因有很多,最常见的原因是肥胖。

体重超过标准体重的20%及以上,或者是BMI指数达28及以上的肥胖人群,往往是该病的高发人群。

其次,男性发病率相对会高于女性,而当女性绝经后,发病率将与男性持平。

呼吸暂停时间竟达到105秒

25岁的丁先生身高170厘米,体重却将近200斤,身上厚厚的一层肉,让他的行动都异常迟缓。更要命的是,丁先生平时还不爱运动,喜欢吃碳水食物,爱喝可乐,生活习惯可谓是相当不健康。

后来,丁先生在家人的强烈要求下来到医院

“据丁先生的家人说,丁先生睡

觉时经常陷入昏迷,别人完全叫不醒,我们给他做检查,发现他的睡眠呼吸暂停综合征病情已经非常严重,呼吸暂停时间最长达到105秒,将近两分钟,已经有生命危险了。”朱君飞说,常规的睡眠呼吸暂停综合征患者呼吸暂停时间在30-60秒,超过60秒就非常危险了,丁先生的情况已经迫在眉睫。

除此之外,先天鼻腔阻塞、扁桃体肥大等上气道解剖结构异常的,有睡眠呼吸暂停综合征家族史的,长期大量饮酒以及长期吸烟等的人群发病率相对更高。

“我们要求丁先生一定要留院治疗,他当时的血氧含量也很低,出现了缺氧症状。”朱君飞说,医院立即为丁先生佩戴呼吸机改善缺氧,同时,等丁先生的身体指标逐渐好转后,外科医生为丁先生做了切胃手术,再加上丁先生积极在饮食、运动等方面的配合,丁先生的病情逐渐缓解,如今已顺利出院。

哪些情况需要到医院检查

“睡眠呼吸暂停综合征导致的最直接的情况就是缺氧,缺氧有可能会出现的例如头晕头痛、不明原因高血压、高血糖、四肢软弱无力等症状,都有可能在睡眠呼吸暂停综合征患者身上发生。”朱君飞说,如果存在打鼾时间长达好几年的情况,身体再出现上述症状,就要引起

警惕了。
“睡眠呼吸暂停综合征还可能造成自发性脑梗,前阵子有个60岁的男性患者因为突发脑梗来我们医院抢救,他打鼾长达十几年,但是却不警觉,导致呼吸暂停在潜移默化间不断加重,现在每次会暂停一分钟以上。”朱君飞强调,千万不要认

为打鼾不是病,睡眠呼吸暂停综合征对身体的伤害是“温水煮青蛙”式的。

此外,年轻人不明原因高血压、高血糖,适龄女性不孕等,也可能是睡眠呼吸暂停综合征造成的。

年轻人患高血压为何越来越多

台州市中心医院心内科

主任医师 郭美翠/讲述 潘敏超/整理

我们在门诊经常会遇到高血压患者询问,为何听了医生的少吃盐,降压药也准时吃,血压却依然上上下下不稳定。当我们详细了解了他们的日常饮食习惯后,发现这不是少吃盐的问题,“真凶”其实隐藏在病友的日常生活中。

造成这一切的“真凶”,是钠而不是盐。除了盐,很多其他食物也都是高钠食物。因此并不是只需控制盐的摄入就能万事大吉,还需注意高钠食物。

很多零食,可能吃起来一点都不咸的,反而是高钠食物,像面包、饼干、蛋糕、蜜饯等。还有泡面、海苔,甚至饮料等各种零食,在加工中都会添加食盐。

我们吃的很多酱料、蘸酱,基本都是高钠的,例如蚝油、豆瓣酱、味精、酱油、番茄酱、甜面酱。有些可能吃起来一点都不咸,其实钠一点都不少。

还有很多腌制食物,也要特别注意。像榨菜、酸黄瓜、咸菜、鱼干、腊肉、熏肉、火腿、豆腐乳、泡菜等食物,是很多人早已习惯的食物,它们也是实实在在的高钠食物。

此前的一个数据显示,我国35岁以下高血压患者已超过7000万。不知不觉中,高血压这种原来是中老年群体中才常见的慢性病,慢慢找上了年轻人。这主要还是跟年轻人的生活习惯息息相关。熬夜、爱吃夜宵、工作繁忙压力大、吃得多动得少。特别是重油重盐无肉不欢的饮食习惯,让血压在“我还年轻身体能抗”的自我感觉良好中不知不觉就超标了。

因此,不管我们年龄几何身体状况如何,低钠饮食都很有必要。目前大家在日常生活中是普遍钠摄入过量的。

我们建议,首先要控制炒菜中的放盐量,可以把家里挖盐的勺子换成小一点的,每次都能少放一点。家里的调料、蘸酱等,除了基础的调味料外就尽量少用。如果想让食物鲜甜,可以用干贝、虾皮、香菇等替代。

少在外面吃饭,家里做菜更能控制食盐的用量。像馒头、蛋糕、饼干等,大可在家里自己做,放多少盐心中有数。

另外多吃新鲜的蔬菜瓜果、鱼肉、瘦猪肉等,它们不仅能给身体补钾,还能促进钠的排出。

尽管高血压是慢性病,不会一上来就对身体造成巨大损伤,但血压升高了,对心脏、神经、肾脏、血管、眼睛等都有危害。特别是年轻人,初期的血压升高,可能并不是不可逆转的原发性高血压,改善生活习惯后是有可能恢复的。控制钠的摄入,管好嘴巴,运动、减肥、戒烟限酒,能让我们更好地远离高血压。



医生有话说