

咳到肺都没了 竟都是打呼噜惹的祸

本报记者 李振辉 通讯员 白恬

“咳!咳!咳!咳!咳!……”
66岁的杨叔最近几月咳得非常厉害,白天咳!晚上咳!走路咳!睡觉咳!特别是半夜经常咳醒,喉咙又干又痒,整夜睡不踏实!杨叔被折磨得心情苦闷。前段时间,家人带着他到广州医科大学附属第三医院呼吸与危重症医学科住院治疗。入院后,折磨他几个月的咳嗽的病因找到了,短短一周咳嗽明显减轻,杨叔愉快地出院了。

让人没想到的是,杨叔这要命的咳嗽竟然是因为——打呼噜!这是咋回事?该医院呼吸与危重症医学科副主任医师林敏对医治过程进行了介绍并作了具体分析。



千图网供图

打呼噜“地动山摇”,可能“中了”这个病

杨叔长着一副“老板相”,肥头大耳,顶着一个将军肚,躺在那里就象一座小山。而他打呼噜的毛病由来已久了:一睡着就开始张大嘴巴打呼噜,呼噜声很响,可称得上“地动山摇”。

“晚上睡不好,白天老打瞌睡,脾气特别臭,动不动就发火骂人,记忆力特差,就连让他去买瓶酱油走到门口都能忘了”杨叔的家人吐槽说。

在林敏医生的询问下发现,杨叔除了咳嗽外,还伴有高血压、糖尿病、冠心病等,长期坚持在心血管就诊,也有坚持用药,但一直血压、血糖得不到很好地控制。经过评估,结合杨叔的种种表现,林敏医生怀疑杨叔患的是“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)”,在住院的当晚,为杨叔进行了多导睡眠监测,并确诊他患有——“重度阻塞性睡眠呼

吸暂停低通气综合征并重度低氧血症”!

“在检查中我们发现,患者每小时呼吸暂停达到82次,最长一次呼吸暂停达100秒,最低血氧饱和度仅有53%。”林敏医生介绍,这意味着患者经常睡着睡着被自己“憋醒”。而阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征正是引起杨叔咳嗽的“真凶”。

剧烈咳嗽,为何因打呼噜而起?

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是指睡觉时上呼吸道反复出现塌陷阻塞引起呼吸暂停和通气不足,伴有打鼾、睡眠结构紊乱、频繁发生血氧饱和度和下降、白天嗜睡等病征。最主要的表现就是:打呼噜、被人发现的呼吸暂停、白天嗜睡等。最可怕的是会引起缺氧,从而导致全身各个脏器功能损伤,是多种疾病的源头疾病。如一次呼吸停止超过120秒就有猝死的可能。

对于“打呼噜”引起的剧烈咳嗽,林敏医生解释其原因主要有:

第一,OSAHS的人常存在着鼻咽部慢性炎症,气道反应性升高,一旦有刺激物刺激鼻咽部就容易引起咳嗽。

第二,反复打鼾、尤其是很严重的打鼾会引起气道黏膜损伤,导致软腭、悬雍垂等上气道肌肉、黏膜结构损伤,神经反射异常,容易引起咳嗽。

第三,打鼾的人往往夜间张口呼吸,外界的空气没有经过鼻腔的过滤,丧失了对咽部防御功能,细菌及病毒容易侵犯咽部,引起慢性咽炎。同时,由于失去了

鼻腔的加温、加湿作用,水分丢失导致咽腔干燥、咽部血管周围白细胞及浆细胞浸润引起慢性炎症,也是发生咳嗽的原因。

有OSAHS的人睡眠过程中反复发生呼吸暂停,胸内压反复发生大幅度波动,可使胃液反流到食管内,甚至咽腔,可出现咽喉部黏膜损伤,咽喉部炎症,引起咳嗽。此外,酸性胃液刺激气道化学感受器,迷走神经反射增强引起咳嗽。

提醒:反复咳嗽、伴有打呼噜建议尽早就医

林敏医生介绍,对于OSAHS的患者,目前的治疗分为一般性治疗和个体化治疗。一般性治疗包括:所有打呼噜者均应侧卧入睡,戒烟、戒酒,控制体重、减肥,坚持每天进行30分钟以上的有氧运动,避免使用镇静、麻醉药品,进行口腔肌肉锻炼等功能康复治疗,

相应进行鼻炎治疗。

而个体化治疗包括:根据睡眠呼吸监测或多导睡眠监测的不同结果采取不同的个体化治疗,中重度OSAHS者睡眠时佩戴呼吸机(首选治疗手段),轻度OSAHS者可使用口腔矫正器,手术治疗仅适于有手术指征者。

此外,林敏医生提醒,如果出现反复咳嗽、无痰、咽干、咽痒、清咽动作,且睡眠时加重,就应当进一步排除因睡觉时张口呼吸、打呼噜(患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS))引起的咳嗽。需要到睡眠呼吸科就诊行睡眠呼吸监测或多导睡眠监测。

胃部保护 莫入“四个误区”

胃病是多种胃部疾病的统称,最常见的胃部疾病如慢性胃炎和消化性溃疡等。形成慢性胃病的原因很多,例如饮食习惯长期不规律、食物不干净,或是暴食偏食、烟酒无度等。一般胃病虽然不算大毛病,但毕竟影响营养的摄取,当然也影响患者的心情。同时它也算是健康警告信号,因此一旦患上胃病,还是需要小心和治疗。

误区一:胃病不会传染

过去在一般人的普遍认识中,胃病并不属于传染病,因此一般家庭成员如果患有胃病,大多数人并不会采取防范措施以防止胃病传染。但是,胃病是会传染的,这是因为患者有可能感染上一种称为幽门螺旋杆菌的微生物。

在过去,凡是胃溃疡、十二指肠溃疡,慢性胃炎经常被视为与胃酸分泌、吸烟、饮食有关。但近年来医学研究发现,导致消化道溃疡、慢性胃炎,除胃酸分泌过多等因素外,幽门螺旋杆菌也是罪

魁祸首。幽门螺旋杆菌具抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在消化道的细菌。如果胃炎患者查出有幽门螺旋杆菌感染呈阳性,必须进行抗幽门螺旋杆菌(HP)治疗。有专家说,这类胃病治疗痊愈的机会很高,若是以抗生素加上胃药一起治疗,通常只需要一个星期至10天就可痊愈。

必须一提的是,胃病患者若是感染了幽门螺旋杆菌,很可能会通过唾液或飞沫传染他人,特别是同桌吃饭的家人和朋友。

误区二:牛奶可治疗胃痛

大多数人认为,喝牛奶是治疗胃痛的良药。医生说,喝牛奶的确有松懈胸肌,缓解疼痛的作用,因为牛奶可以中和胃酸,但是这种缓解是暂时的,并不能够起着治疗的作用。但牛奶喝得太多了,反

而会引起反弹,刺激胃部分泌更多的胃酸,进一步对胃壁不利,会令胃溃疡病情恶化。如果有乳糖不耐症的人,喝牛奶容易腹胀或腹泻,就更不应该用这法子。

误区三:饭后运动锻炼

饭后不应有激烈运动,但是,轻松的散步还是可以的。用餐后,血液会流向胃部并刺激胃酸分泌帮助消化,换言之,饭后必须

保证胃肠道有充足的血液供应,以进行消化。如果饭后就做剧烈运动,会使到血液流往他处,造成消化不良。

误区四:胃病和心理因素无关

医生说,脾气暴躁、长期心情不好,压力太大,都是造成胃病例如溃疡的因素之一。一些长久处于焦虑状态的人,尤其容易患上胃病。因此,要预防胃病,应该保持愉快的心情,减少无谓的烦

恼。同时,也别忘了保持生活规律,作息正常,不要过于劳累,要有足够的休息。对于胃病患者来说,饮食疗法绝对也是不容忽视的,最重要的是要节制饮食,少吃多餐。

(来源:大众健康网)