

警惕！打呼噜可能是“夜间隐形杀手”

本报记者 麦博 通讯员 胡颖仪 孙冰倩

3月,春暖花开,是一个适宜睡眠的好时节。很多人觉得睡觉打呼噜是睡得香的表现,可事实真的如此吗?广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科主任医师廖涛指出,这可能是身体在求救。

>>> 打呼噜可能是身体在求救

每晚“奏响”鼾声交响曲,可能不是熟睡的证明,而是呼吸系统发出的警报!当鼾声突然中断10秒以上(像被按了暂停键),这就是典型的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA)的表现。以下是相关信号,大家可以对照自查。

鼾声如雷且不规律:正常的呼吸声平稳均匀,而睡眠呼吸暂停综合征患者的鼾

声往往响亮且毫无规律,忽高忽低。

夜间多次被憋醒:睡着后突然感觉喘不上气,被憋醒,这种情况频繁发生会严重影响睡眠质量。

晨起口干舌燥:由于睡眠时张口呼吸,口腔内水分大量流失,早上起床后会明显感到口干舌燥。

白天困到“秒睡”:即使

晚上睡了很长时间,白天依然困意十足,甚至在工作、学习时都能瞬间睡着。

注意力难以集中:大脑缺氧会导致注意力无法集中,工作效率降低,学习成绩也会受到影响。

性格变得暴躁易怒:长期睡眠不足和缺氧会影响情绪,使人变得烦躁、易怒,对生活 and 人际关系产生负面影响。

>>> 儿童打呼噜更要警惕

儿童打呼噜可不是小事,家长们一定要格外留心。当孩子出现以下表现时,要引起重视。

长期张嘴呼吸:正常情况下,孩子应该用鼻子呼吸。如果长期张嘴呼吸,不仅会影响面部发育,还可能导致口腔干燥,增加呼吸道感染风险。

反复鼻塞流涕:鼻腔堵

塞会引起打呼,而打呼又会加重鼻腔堵塞,形成恶性循环。反复鼻塞流涕可能是多种疾病的表现,需要及时就医。

学习成绩下滑:睡眠呼吸暂停会导致孩子大脑缺氧,影响记忆力和注意力,从而使学习成绩下降。

身高增长缓慢:生长激素在夜间睡眠时分泌旺盛,

睡眠呼吸暂停会影响生长激素的分泌,导致孩子身高增长缓慢。

出现“腺样体面容”:长期张口呼吸会使面部骨骼发育异常,出现门牙突出、下巴后缩、上颌骨变长、腭骨高拱、牙列不齐、上切牙突出、唇厚等腺样体面容特征,影响孩子的颜值。

>>> 什么导致孩子打呼噜?

扁桃体&腺样体肥大:扁桃体和腺样体是人体免疫系统的一部分,在儿童时期比较发达。当它们因反复感染等原因肥大时,会堵住鼻腔

后鼻孔,影响呼吸。

过敏性鼻炎:过敏性鼻炎会导致鼻腔黏膜肿胀、分泌物增多,堵住鼻腔,使孩子在睡眠时呼吸不畅。

肥胖:肥胖的孩子颈部和咽部脂肪较多,会挤压咽喉要道,增加气道阻力,从而引起打呼噜。

>>> “夜间隐形杀手”危害可不小

睡眠呼吸暂停综合征对人体的危害是多方面的,不同年龄段受到的影响也有所不同。

廖涛介绍,对成年人来说,睡眠呼吸暂停会引起交感神经兴奋,导致血压升高,长期睡眠呼吸暂停还会影响胰岛素的分泌和作用,增加患糖尿病的风险,诱发患高血压/糖尿病风险提高3倍;夜间睡眠时,心脏需要保持一定的节律和供血,呼吸暂停会使心脏负担加重,心肌缺血的风险增加,从而导致心肌梗死的发生概率大幅上升,心肌梗死风险提高5倍;白天嗜睡、乏力会严重影响人的反应能力和注意力,睡眠呼吸暂停综合征患者在驾驶时更容易发生交通事故,交通事故率提高7倍,对自己和他人的生命安全造成威胁。

除了上述危害,睡眠呼吸暂停综合征还会影响生活质量,导致性功能障碍;引起代谢紊乱,出现血糖、血脂异常,增加患高血脂的风险;长期患病还可能导致身体免疫力下降,增加患病风险,间接影响生活状态。

对孩子来说,大脑的发育需要充足的氧气供应,睡眠呼吸暂停会使孩子大脑缺氧,影响智力发育,导致学习成绩下降,记忆力和注意力难以集中;同时,孩子的咽鼓管比较短、宽、直,睡眠呼吸暂停时,鼻腔和咽部的分泌物容易通过咽鼓管进入中耳,引发中耳炎;如前文所述,长期张口呼吸会导致腺样体面容,使孩子的面部发育受到影响,颜值大打折扣。

>>> 夜间应对指南

廖涛表示,面对睡眠呼吸暂停综合征这个“夜间隐形杀手”,我们需要积极采取措施应对。选择侧卧睡姿。仰卧时,舌根容易后坠,堵塞气道。侧卧可以给喉咙“腾空间”,减少气道堵塞的风险。大家可以在睡觉时背后垫一个小枕头,帮助保持侧卧姿势。

适当垫高枕头,利用重力辅助打开气道,缓解打鼾症状。但要注意枕头的高度要适中,过高或过低都可能引起颈部不适。

控制体重,肥胖是导致睡眠呼吸

暂停综合征的重要因素之一。每减重10%,症状就能缓解50%。通过合理饮食和适量运动来控制体重,对改善睡眠呼吸暂停症状非常有帮助。

另外,可以借助专业医疗设备来监测睡眠,进行夜间呼吸的“全维度CT”。例如多导睡眠监测仪就像夜间的“哨兵”,可以记录睡眠过程中的呼吸数据,如呼吸频率、暂停时间、血氧饱和度等。医生通过这些数据来判断患者是否患有睡眠呼吸暂停综合征以及病情的严重程度,为制定治疗方案提供依据。

>>> 从监测到治疗

廖涛建议,睡眠呼吸暂停综合征可以通过手术治疗:悬雍垂腭咽成形术(UPPP),鼻腔扩容术,切除肥大扁桃体、腺样体等上气道单个或多个层面手术;也可以使用气道正压通气(CPAP呼吸机),夜间佩戴

“空气支架”打开气道,或者是佩戴口腔矫治器扩大气道。“一旦每小时呼吸暂停≥5次,或者血氧饱和度<90%,或者白天开车等红灯都能睡着,或者孩子鼾声持续1个月以上,请立即就医,接受专业的诊断和治疗。”

3月21日 世界睡眠日

公益宣传

健康睡眠 优先之选



图源千图网