

3月21日世界睡眠日,衡阳市第一人民医院耳鼻喉科主任李凌辉主任医师指出

打呼噜是病,及时就医很重要

■本报记者 刘臻

很多人认为打呼噜是“福气”,“害”得别人睡不好,自个睡得那么“香”。殊不知,打鼾它本身就是一种疾病,还可能是其他一些疾病的信号,严重的还会威胁生命。3月21日是“世界睡眠日”,我们听听衡阳市第一人民医院耳鼻喉科主任李凌辉主任医师谈谈关于打呼噜的那些事。

打呼噜分为两种,看看你是哪一种

一种是“单纯”的呼噜,多是由于睡眠姿势不当或者鼻塞等引起的短时期的打呼噜现象,这种呼噜会在外因解除后(如换个姿势、感冒痊愈、鼻炎控制等)自然消失,除了影响他人休息外,对自身影响不大,一般不需要特殊治疗。当然如果是慢性鼻炎、鼻息肉等问题经常鼻塞,可以到耳鼻喉科检查治疗。

一种是“不单纯”的呼噜,在连续打呼噜的过程中,突然停了一次,然后继续打,这就是出现了呼吸暂停,即医学上所说的睡眠呼吸暂停综合征。需要注意的是,单纯常年习惯性打呼噜的人,四分之

一以上都患有睡眠呼吸暂停综合征,其中80%的人自己并不知道。

所以,当你发现你的枕边人,打呼噜时突然没声音了,持续时间超过10秒钟,且出现白天嗜睡,记忆力减退,注意力不集中、晨起口干,常有异物感、晨起头痛、血压增高、重症可出现性功能障碍、夜间遗尿、烦躁、易怒、抑郁等症状,则需要提高警惕。

李凌辉表示,“不单纯”打呼噜对人体健康危害很大,可能会诱发高血压、心律失常、糖尿病、肺动脉高压、肺心病、中风、猝死,以及引发交通事故、家庭意外、家庭矛盾等。

睡眠呼吸暂停综合征如何治疗?

李凌辉指出,打呼噜常见于男性中老年肥胖的病人,多是由于肥胖、咽部肌肉松弛、咽壁周围脂肪组织过多、睡眠时舌后坠压迫气道引起的。

46岁王先生便是一个典型案例。身高1.68米,体重却有82公斤,体型肥胖的他睡眠打鼾10余年,夜间睡觉频繁憋醒的症状有2年余,合并高血压,入院时血压155/95mmHg。王某苦恼地告诉李凌辉,长期睡眠质量不佳导致他白天嗜睡、乏力、头昏、记忆力下降,连开车等红灯时都经常打瞌睡,有次还差点因此发生车祸。经行PSG监测,诊断为重度阻塞性睡眠呼吸暂停伴重度低通气综合征。

“我给予他的治疗建议是首先以自动调节正压治疗一周,然后再行改良悬雍垂腭咽成形术+双侧扁桃体摘除术,并且建议术后患者要积极减重。”李凌辉介绍道。术后患者打鼾基本消失,经随访3年目前患者几乎不打鼾,白天精神好,体重下降至69公斤,血压在不服药的情况下维持基本稳定。

李凌辉指出,多导睡眠监测(PSG)是诊断打鼾的实验室“金指标”,它不但

可以判断打鼾的性质,而且可以判断打鼾的严重程度,在治疗方法上,主要有行为治疗、药物治疗、手术治疗,对于症状较轻的患者,可以通过戒烟戒酒及控制饮食;适当运动,避免白天过度劳累等生活方式来防治。

一、改善生活习惯,包括戒烟戒酒及控制饮食;适当运动,避免白天过度劳累;调整睡姿,避免仰卧,尽量侧卧位睡眠;减肥。

二、药物治疗,目前药物治疗效果不确切。主要以增加上呼吸道开放的药物滴鼻剂、鼻喷雾血管收缩剂、抗抑郁药物等为主。

三、持续气道正压通气治疗(可用家用呼吸机治疗)。

四、手术治疗,悬雍垂腭咽成形术、低温等离子手术、改善鼻腔结构手术。如鼻窦内窥镜下鼻中隔偏曲矫正、鼻息肉摘除、鼻窦开放等、正颌手术,包括舌骨颌下正中悬吊术、部分舌骨翻转术、双颌前徙术等、气管切开造口术(此法已少用,主要用于严重OSAHS伴严重低氧血症,导致昏迷、肺心病、心力衰竭或心律紊乱且不适用其他方法)。

听力下降了3个月,平时易反复上呼吸道感染,且记忆力差,学习成绩一直在班上中下水平。为此,家长带着他找到了李凌辉。就诊后,孩子被诊断为:腺样体肥大;慢性扁桃体炎(增殖型);分泌性中耳炎。经行鼻窦内窥镜下腺样体切割加扁桃体摘除术,术后患儿打鼾消失,听力明显改善。随访中,家长高兴地说道,目前孩子无打鼾,听力无明显异常,更可喜的是记忆力明显提高,学习成绩也明显提高,而且上呼吸道感染明显减少。

此外,李凌辉指出鼾症不仅独属成人,孩子打鼾须要警惕。儿童鼾症主要的临床表现为:夜间睡眠时打鼾、张口呼吸,夜间多汗、出汗仅局限于颈背部,常呈俯卧位睡姿;多动症、学习成绩差、发育迟缓有的患儿还可以出现反复呼吸道感染等表现。

儿童鼾症的主要危害为:孩子生长缓慢,智力发育落后、影响容貌,腺样体面容。

年仅10岁的患儿小肖便是其中一个例子。他睡觉打鼾7年余,双耳闭塞感伴



专家链接:

李凌辉,耳鼻喉科主任,主任医师。1997年毕业于南华大学眼耳鼻喉专业,衡阳市第一批高级E类人才,衡阳市耳鼻喉科学术委员会副主任委员,湖南省耳鼻喉科-头颈外科医学鉴定专家组成员,湖南省高级职称评审专家库成员,衡阳市耳鼻喉科、计划生育医学鉴定委员会专家库成员。长期从事耳鼻喉科临床工作。并在广州南方医院耳鼻喉科进修深造一年,多次参加国家新技术继续教育专业培训班。对耳鼻喉科各种常见病、多发病,疑难病的诊断与治疗有着丰富的临床经验,擅长于经鼻内镜、支撑喉镜、耳内窥镜、显微镜下各种微创手术;小儿及成人鼾症的手术治疗以及头颈部肿瘤手术及修复治疗等。先后在国家级杂志发表论文20余篇,市级先进课题两项。

