

每5个打鼾人就有1人患睡眠呼吸暂停 睡眠杀手出没 最爱尾随青壮年



□钟艳宇

你知道吗？在每5位睡觉时打鼾的人中就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停，如得不到重视，可导致高血压、糖尿病、情绪改变等全身损害，甚者引起猝死等更大的风险。

同样是打呼噜，哪些人更容易患睡眠呼吸暂停？出现什么样的情况要及时就诊？如何判断自己是否已经被这个睡眠“杀手”盯上了？

这样的呼噜声真不是睡得香

睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠时呼吸反复停顿为特征的睡眠障碍，在早期常常被忽视。它不仅仅是打鼾那么简单，可以影响睡眠、降低血氧饱和度，进一步导致高血压、冠心

病、脑梗、脑出血、糖尿病、呼吸功能不全，以及焦虑、抑郁、痴呆等神经精神症状，甚至在深夜睡眠过程中发生猝死。

睡眠呼吸暂停综合征的患者，其呼吸道就好像一个哨子，气流在通过狭窄的部分形成涡流，就会发出响声，这就是打呼噜的原因。如果打呼噜突然停止，有可能患者的气道被完全堵塞了，这种情况非常危险。世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院教授韩芳提醒，这类患者很多因没有及时就诊，在睡眠过程中特别是后半夜极易发生猝死。

怎样判断是否出现了呼吸暂停？韩芳介绍，一般因睡姿或饮酒所导致的打呼噜，往往鼾声是比较轻且均匀的。而出现睡眠呼吸暂停的鼾声则具有以

下特点：第一，鼾声高，“高到隔壁房间都能听得见”；第二，鼾声高低不均，呼吸暂停患者打的呼噜，会在期间突然“没声了”，过了几十秒之后出现带勾的鼾声；第三，病人家属经常这样描述“憋得满头大汗、还蹬胳膊蹬腿”，但翻个身，马上又鼾声如雷。

不仅如此，如果睡眠期间总有口干舌燥、床头需要备水的情况，是打呼噜张口呼吸造成的，也要提防是睡眠呼吸暂停综合征。

30到50岁之间呼吸暂停青壮年居多

据统计，我国有近1/4的成年人存在睡眠呼吸暂停，其中4%-5%程度比较严重、需要接受治疗，但这部分患者的就诊率和治疗率并不高。

韩芳介绍，大众普遍认为打呼噜不是病，没有把它与疾病联系起来。很多患者往往是以糖尿病、高血压、牙齿不齐等症状去就医，并不知道这些可能是睡眠呼吸暂停综合征的并发症。

韩芳提醒公众，睡眠呼吸暂停这个“夜间杀手”作为一种慢性进展性疾病，比没有该病症的人群猝死率高出3倍。但很多人并不重视，尤其危害的是年富力强的养家糊口的青壮年。临床调查发现，65岁以上这类病人反而少了，最严重的多在30-50岁之间。

睡眠中的呼吸暂停大多发生在饮酒、长期过劳、肥胖等人群。韩芳认为，这个病多见于40岁左右的中青年人，与该年龄段通常上有老下有小，经常喝酒应酬、出差，起得早睡得晚有关。此外，由于生活水平的提升，更多人开车多于走路，运动量不足，加之工作压力较大导致肥胖。

准妈妈打鼾会让宝宝“憋屈”

在北京大学人民医院的临床诊疗中，孕妇睡眠障碍的比例并不低，至少能达到10%左右，最常见的症状就是打呼噜。有的怀孕前就有，有的怀孕后出现，且随着孕周的增加，打呼噜越来越频繁。

处于缺氧状态下的准妈妈，会影响肚子里宝宝的发育，出现低体重儿、重度窒息等高危产儿的概率都会增加。经研究，有睡眠呼吸暂停的准妈妈，通常在怀孕第3个周期（孕20周至21周期间），50%会出现高血压、先兆子痫，经睡眠监测时可以发现有明显的低氧血症。此时做胎心监测，胎儿会随着妈妈呼吸暂停出现心率下降等危急情况。

韩芳提醒，当孕妇出现白天嗜睡，晚上打鼾、憋气、夜尿多，晨起口干舌燥等情况时，就要小心睡眠呼吸暂停。具有睡眠呼吸暂停高危的孕妇，在孕早期就应该进行筛查，一旦达到需要医疗干预条件，要进行整个孕周期的全程管理。对大多数孕妇孕期可以租用呼吸机，由医生辅助管理，在生产后就可以停用。

经常打呼噜孩子会变丑

此外，需要给家长们提个醒。孩子打鼾，也要引起足够重视。因为健康的儿童很少打呼噜，出现打鼾就是身体发出的危险信号，可能就是睡眠呼吸暂停综合征。

正在生理发育期的儿童如果长期打鼾，很有可能发生面部轮廓的改变。北京大学口腔医院教授高雪梅介绍，孩子由于长期张口呼吸，不太用鼻子呼吸，因鼻腔长时间得不到气

流的刺激，造成鼻腔的发育不全，致使鼻腔、口腔之间的上腭高拱、前突，继而出现两眼间距增宽、鼻梁塌平、口唇增厚、牙列不齐、上切牙突出、缺乏表情等面部发育变形变丑的“腺样体面容”。

所以，家长应及早带孩子就医。孩子打鼾早期无需手术，通过佩戴无创的呼吸机和口腔矫正器治疗。

出现这种情况记得去医院做筛查

出现什么情况，就需要去医院诊治？北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师郭兮恒介绍，如果病人出现了明显的呼吸暂停，造成明显的缺氧表现，继而身体产生各种各样的损害，如高血压、糖尿病、内分泌紊乱、情绪的改变、精神上的障碍等，就说明这个病人是需要干预的，就需要在医生的指导下先进行筛查，确诊后规范治疗。

过去，当病人有睡眠打鼾或呼吸暂停的情况时，医生需要通过夜间的睡眠呼吸监测对患者进行筛查。传统的多导睡眠呼吸监测仪器由于线路多、操作复杂，需要监测一整晚，因耗时长，不少患者需要等待很长时间才能安排检查。

北京大学人民医院呼吸内科主任医师董霄松介绍，近些年，小巧便携、可穿戴的“血氧饱和度和呼吸睡眠监测仪”已经在睡眠中心、鼾症筛查中心、体检中心大显身手。它被用于统计氧减事件、氧减指数，来初步筛查，以便及时发现睡眠呼吸暂停综合征。如指环式脉搏血氧饱和度和监测仪，就像一枚戒指戴在患者手指上，可以轻松获取“血氧饱和度和”信息，大大提高了筛查便捷度。

生病得忌口？这三种忌口方式“得不偿失”

□于康

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。

其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康、得不偿失。如下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。

误区一：血脂高忌口肉类

目前血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都忌了。其实，这不但利于疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。

动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。

营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。

适当吃鱼肉可获得有益的ω-3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天可吃水产类40-75克(生重)。

误区二：感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康

复的时间。

相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。但要注意，做法要清淡一些。

误区三：糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康、非常良好的食物，水果里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。

有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常

波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。

如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后两小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7.0%以下，满足这三个条件时是可以食用水果的。

糖尿病患者每天可吃净重150-200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较少。

当然，安全起见，可以分别在吃水果前2小时和后2小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。