

警惕沉默的睡眠杀手

文 / 上海市浦东新区人民医院 陈业 陆涛

睡眠占据了生命1/3的时间，同时也决定了剩余2/3生命的质量，对我们的身心健康起着至关重要的作用。然而，有一种被称为“沉默的睡眠杀手”的疾病，常常在人们毫无察觉的情况下，悄无声息地影响着我们的健康，这就是——“睡眠呼吸暂停低通气综合征”。尽管许多人可能从未听说过这一疾病，但它却在全球范围内广泛影响着众多人群的睡眠质量及整体健康状况。

一、什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征

睡眠呼吸暂停低通气综合征是指在睡眠过程中反复出现呼吸暂停和（或）低通气现象。呼吸暂停是指睡眠期间呼吸完全停止持续10秒以上；低通气则是指呼吸变浅或不规律、呼吸气流强度（幅度）较基础水平降低50%以上，并伴有血氧饱和度较基础水平下降不低于4%。

二、产生原因

1. 上气道解剖结构异常

例如，鼻部疾病（如鼻中隔偏曲、鼻息肉等）可导致鼻腔通气不畅；咽部的腺样体和扁桃体肥大在儿童中较为常见，可能会阻塞气道。

2. 神经系统调节功能异常

在睡眠期间，呼吸的神经调节功能出现紊乱，可能导致呼吸肌活动不协调，从而引发呼吸暂停和低通气现象。

3. 肥胖

过多的脂肪堆积在颈部会对气道产生压迫，使气道变窄；同时，肥胖还会影响呼吸肌的功能，降低呼吸效率。

三、临床症状

1. 夜间症状

（1）打鼾是最常见的症状，但其特征与普通打鼾不同。睡眠呼吸暂停低通气综合征患者的鼾声通常较为响亮且不规则，并伴有呼吸停顿现象。这种停顿可能持续数秒至数十秒，之后伴随一声较大的呼噜声恢复呼吸。

（2）夜尿增多。这是因为呼吸暂停和低通气可引发一系列生理变化，包括心房利尿钠肽分泌增加等，导致肾脏对尿液的重吸收减少，从而出现夜尿增多的现象。

2. 白天症状

（1）嗜睡是最突出的白天症状。患者可能在白天



任何时间毫无征兆地入睡,例如看电视、乘车甚至工作时突然睡着。这会严重影响患者的日常生活和工作效率,甚至在危险情况下(如驾驶时)可能引发意外。

(2)晨起头痛。夜间呼吸暂停导致的缺氧和二氧化碳潴留可引起脑血管扩张,从而引发晨起时头痛,通常在起床后一段时间内逐渐缓解。

(3)记忆力减退、注意力不集中。长期夜间缺氧会影响大脑功能,导致患者认知能力下降,表现为记忆力减退、难以集中注意力,进而影响学习和工作效率。

(4)情绪改变。患者可能出现烦躁、易怒、抑郁等情绪问题,这与睡眠质量差、大脑功能受损以及长期身体不适密切相关。

四、危害

睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种异质性很强的疾病,不同患者的预后差异显著。作为一种上游疾病,

其与多系统疾病密切相关,可诱发或加重以下疾病:

●呼吸系统疾病:如呼吸衰竭、慢性肺源性心脏病、哮喘等。

●心血管疾病:如高血压、心力衰竭、心律失常、心源性猝死等。睡眠呼吸暂停低通气综合征是心血管疾病的独立危险因素。

●神经系统疾病:如脑卒中、阿尔茨海默病等。

●胃食管反流病:呼吸暂停可导致胸腔负压增大,促使胃液反流至食管。反流的胃液刺激咽腔,引起咽部充血水肿,从而加重睡眠呼吸暂停。

●内分泌疾病:如甲状腺功能减退症、糖尿病、性激素紊乱、代谢综合征等。

●眼科疾病:如青光眼、视盘水肿、视野缺损、圆锥角膜等。

●肾脏及其他系统疾病:如肾病综合征、红细胞增多症、听力减退等。

五、自我评估方法

大多数人对自已睡眠中是否有呼吸暂停的情况并不知晓,以下三种情况可帮助你进行初步自我判断:

1.白天嗜睡

在不适当的时间或场合无法抵挡困意,即使在夜间睡眠充足的情况下仍感到困倦或疲劳。

2.夜间呼吸中断

醒来时经常感到胸闷、呼吸困难或有窒息感。

3.鼾声和呼吸暂停

睡眠观察到你在睡眠时鼾声很大,并伴有呼吸暂停现象。

如果出现上述情况,初步判断你可能存在睡眠呼吸暂停低通气综合征,建议及时到医院进行睡眠监测检查以明确诊断。

六、治疗方式

睡眠呼吸暂停低通气综合征的治疗目标是消除呼吸暂停、改善临床症状、预防和治疗并发症,并提高患者的生活质量。治疗方案需根据患者的病因、类型及病情严重程度进行个体化设计。

1.一般治疗

(1) 减肥:对于肥胖患者,减肥是首要的治疗措施。通过合理的饮食控制和适度的运动减轻体重,可有效改善上气道狭窄,减少呼吸暂停和低通气的发生。

(2) 戒烟限酒:吸烟会引发呼吸道炎症,加重气道狭窄;酒精则会抑制呼吸中枢,从而加重打鼾和呼吸暂停。因此,戒烟限酒对改善病情具有重要意义。

(3) 改变睡眠姿势:对于轻度患者,侧卧睡眠可减轻舌根后坠,改善气道通畅性。可使用特制枕头等辅助器具帮助患者保持侧卧姿势。

2.持续气道正压通气治疗(CPAP)

持续气道正压通气治疗是目前治疗睡眠呼吸暂停低通气综合征最有效的方法之一。患者在睡眠时佩戴面罩,通过面罩连接的呼吸机向气道内持续输送一定压力的空气,以维持气道开放,从而有效防止呼吸暂停和低通气的发生。

该治疗方法需要患者长期坚持使用,并根据医生的指导调整合适的压力参数,以确保治疗效果和患者的舒适性。

3.口腔矫治器治疗

口腔矫治器主要适用于轻至中度的睡眠呼吸暂停低通气综合征患者。其作用机制是通过调整口腔和舌体的位置,扩大上气道空间,从而减少呼吸暂停和低通气的发生。口腔矫治器需要定制,并且患者需要定期复诊,由医生根据治疗效果进行必要的调整。

4.手术治疗

对于存在上气道解剖结构异常的患者,例如腺样体或扁桃体肥大、鼻中隔偏曲等,可以考虑手术治疗。手术的目的在于切除导致气道狭窄的病变组织,从而扩大上气道。然而,手术治疗存在一定风险,并非所有患者都适合接受手术,因此需要进行严格的术前评估。

七、预防措施

1.保持健康的生活方式

应避免高热量、高脂肪、高糖的食物,多吃蔬菜水果和富含膳食纤维的食物。定期进行体育锻炼,如散步、跑步、游泳等有氧运动,不仅可以控制体重,还可以增强呼吸肌的力量。

2.养成良好的睡眠习惯

保持规律的睡眠时间,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床。保持卧室安静、黑暗、温湿度适宜,营造舒适的睡眠环境。

3.积极治疗相关疾病

对于可能影响上气道通畅的鼻部疾病、咽部疾病等,应及时进行治疗。如患有鼻炎,要积极控制炎症,避免病情加重影响呼吸。

八、结语

睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种严重影响身心健康的疾病。尽管其症状主要在夜间发作,但会对白天的生活产生诸多负面影响,长期发展还可能引发多种严重并发症。然而,由于症状常被忽视,许多患者未能得到及时诊断和治疗。因此,我们应提高对这种疾病的认识,关注自身及家人的睡眠状况。一旦发现相关症状,如打鼾、呼吸暂停、白天嗜睡等,应及时就医。通过早期诊断、积极治疗和有效的预防措施,可以有效控制睡眠呼吸暂停低通气综合征,改善睡眠质量,预防并发症的发生,从而更好地保护身体健康。