

奥运冠军杨威自曝呼吸道出现问题,睡觉时戴呼吸机

被自己的呼噜吓醒 1.7亿人患呼吸暂停综合征

近日,原中国体操运动员、奥运冠军杨威自曝呼吸道出现问题,一度吸不进气,需要在睡觉时终身佩戴呼吸机,引发了网友对“阻塞性睡眠呼吸暂停”的热议。

阻塞性睡眠呼吸暂停,就是在夜间睡眠时,由于上气道狭窄或塌陷导致的呼吸气流受阻,进而导致夜间频繁发生间歇性缺氧,同时伴有睡眠结构破坏。据《柳叶刀呼吸医学》(《Lancet Respir Med》)2019年“阻塞性睡眠呼吸暂停与全球经济负担”报告显示,中国的阻塞性睡眠呼吸暂停患者已达1.76亿,居全球首位,其中需要积极治疗者超过6600万。



杨威自曝要终身佩戴呼吸机

10月12日,奥运冠军杨威自曝自己呼吸道出现问题,一度吸不进气,需终身佩戴呼吸机,登上了微博热搜第一。

杨威表示,自己完全没想到身为国家运动员的自己,却在40岁时戴上了呼吸机。杨威称自己最近开始打鼾,医生表示其呼吸道出现问题,吸不进气,需要终身佩戴呼吸机。因为杨威在睡觉期间,曾出现长达6分钟吸不进气的情况,非常危险,如果憋气时间再长一点,可能出现生命危险。

此前,女演员陈乔恩也曾因睡觉打鼾登上热搜。她表示自己患有严重的睡眠呼吸中止症,如果是深度睡眠的话一个小时,会终止呼吸25次,每次会长达50秒以上,因而不得不做手术。

患者猝死率高出正常人3倍

睡眠呼吸中止症又称睡眠呼吸暂停综合征,包括阻塞性、中枢性、混合性三种类型。其中“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”最为多见。

“每5位打鼾的人之中,就有1人患有阻塞性睡眠呼吸暂停。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院韩芳教授介绍,睡眠呼吸暂停综合征作为一种慢性进展性疾病,患病人群的猝死率比没有该病症的人群高出3倍,早发现、早诊治至关重要。

南方医科大学南方医院睡眠医学中心主任李涛平教授此前介绍,仅他接触到的因严重睡眠呼吸暂停导致死亡的案例每年都有,而且不少,曾有一位40多岁的女性,因医院没有睡眠监测病床,只好在宾馆住了一晚,结果就死于严重的睡眠呼吸暂停。

释疑

打呼噜的人那么多,难道都会得这种病吗?

医生表示,如果打鼾者的呼噜声均匀有节奏,呼吸很平稳,这种一般称之为生理性打呼,属于“良性打呼”,可以通过调整睡眠习惯和纠正体位来改善。若存在夜间持续大声打鼾,频发憋醒、夜尿增多、多汗,晨起头痛,白天嗜睡,性格变得烦躁、易激动,睡眠不安、多动等典型症状,需警惕患病可能。

医生表示,生活中应加强危险因素控制,比如做好体重管理,戒酒、戒烟,慎用镇静催眠药物及其他可引起或加重病情的药物。此外,纠正引起阻塞性睡眠呼吸暂停或使之加

重的基础疾病,如应用甲状腺素治疗甲状腺功能减低等。医生提醒,一旦发现存在睡眠呼吸暂停综合征的典型症状,应及时到院就诊。

科普

什么是阻塞性睡眠呼吸暂停?

阻塞性睡眠呼吸暂停,就是在夜间睡眠时,由于上气道狭窄或塌陷导致的呼吸气流受阻,进而导致夜间频繁发生间歇性的缺氧,同时伴有睡眠结构破坏。

“阻塞性睡眠呼吸暂停常见的症状包括慢性心脑血管疾病、认知功能(记忆力、判断力、定向功能等)下降,同时可伴有焦虑、抑郁等情绪。”中日友好医院呼吸与危重症医学科张晓雷主任医师称,“阻塞性睡眠呼吸暂停是一种病理损伤,主要问题出现在上气道,同时存在多系统损伤的全身性疾病,这种疾病与心血管、代谢、认知及公共安全密切相关。”

哪些人易患此病?

睡眠呼吸暂停综合征的发病率是非常高的,流行病学调查显示:我国睡眠呼吸暂停综合征的患病率高达23.6%,也就是100个人里面有约23人患有睡眠呼吸暂停综合征。

肥胖、呼吸道狭窄、患有上气道阻塞疾病和年纪较大的人群,都是呼吸暂停综合征的高危人群。在日常生活中要注意个人身体的保护,积极进行正确的预防,同时还应该保持充足的睡眠,选择合适的睡姿,并且室内环境要经常进行通风,保持空气的通畅。

如何诊断?

“最直观的是根据症状判断。”张晓雷介绍,比如夜间打鼾时鼾声高低起伏、不均匀,同时打鼾过程中伴有呼吸中断;还有些症状为夜间频繁醒、夜尿增多,白天则嗜睡、过度困倦,也有部分患者会失眠。

在夜间7小时的睡眠时间里有超过30次以上的呼吸暂停或者是低通气,每次超过10秒以上,并伴随打鼾的症状,医学上称为睡眠呼吸暂停综合征。当身边的人观察到你经常出现夜间呼吸暂停或憋醒,白天精神萎靡、嗜睡,除此之外还患有高血压、糖尿病和冠心病等慢性疾病,那就很可能是患上了睡眠呼吸暂停综合征。

其次是通过查体分析。在临幊上,很多阻塞性睡眠呼吸暂停患者存在超重问题,尤其是过多的脂肪组织在颈部堆积和挤压。此外,还有些患者存在面部结构异常,如下颌后

缩、下颌畸形。最重要的是要交给专业医生诊断。

有哪些后果?

据医生介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停是一种病因复杂的睡眠呼吸疾病。由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症,可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,甚至会引发心率失常,出现夜间猝死。

致病因素有哪些?

该病是一种有潜在致死性的睡眠呼吸疾病。其致病因素主要包括:肥胖、年龄、家族史、长期吸烟,以及上气道解剖异常,如鼻腔阻塞、II度以上扁桃体肥大、咽部肿瘤、舌体肥大等。此外,甲状腺功能低下、肢端肥大症、心功能不全、脑卒中、胃食管反流及神经肌肉疾病等相关疾病,也可导致阻塞性睡眠呼吸暂停。

如何治疗?

张晓雷称,医生会根据患者情况采取个体化的、多学科结合的治疗方式。

对于明显超重的患者首先要控制体重,而下颌前移装置(即“口腔矫治器”)治疗适用于下颌后缩明显的患者;如果患者有明显的扁桃腺增大、软腭低垂的情况,可以考虑腭咽成形术;对于体位依赖性的阻塞性睡眠呼吸暂停患者,可以通过睡眠体位调整进行治疗。

“像杨威这种严重的阻塞性睡眠呼吸暂停,最有效的治疗就是晚上睡觉时戴呼吸机。呼吸机能起到气流支架的作用,能把狭窄的上气道撑开,从而防止睡眠过程中的气道塌陷。”张晓雷表示,“总而言之,就是要综合考量病人的不同情况后采取个体化治疗方案。”

会遗传吗?

睡眠呼吸暂停综合征是具有遗传特征的。在临幊上,医生如果发现患者患有睡眠呼吸暂停综合征,往往也会询问患者是否有家族病史,并且建议患者家人也到医院来进行检查和诊治。

提醒

打呼噜时有这几个特点要警惕

医生提醒,如果是喝了酒或者白天太累,偶尔打一打呼噜,这是很正常的。但如果经常出现这些症状就要格外当心:被自己的呼噜吓醒;睡觉时觉得憋气;醒来后口干、头痛;白天困倦、脾气暴躁、注意力不集中。

(综合央视、《科技日报》)