

睡眠监测结果显示,35岁男子一晚上呼吸暂停96次 当心睡眠呼吸暂停综合征

文/图 本报记者 张琪

“顾主任,我又来了,这次听您的,做个睡眠监测吧。”10月27日,市民刘毅(化名)再次来到聊城市第四人民医院睡眠医学科诊室,主动要求顾镭给自己做一次睡眠监测。

顾镭是聊城市第四人民医院睡眠医学科主任医师,他表示,长期患有严重打呼噜症状的人群,应当心患有睡眠呼吸暂停综合征。

白天无精打采 竟是打呼噜惹的祸

刘毅今年35岁,身高1.75米,体重105公斤,晚上睡觉时常打呼噜。前段时间,他连续加了几个通宵的班。有一天早上,刘毅起床后觉得头昏脑涨,一点精神也没有。从那天起,刘毅觉得整天昏昏沉沉的,还老打瞌睡。家人也告诉他,他晚上睡觉打呼噜的声音比以前响了好几倍,而且经常打着打着就没声了,像断了气一样。在家人的催促下,刘毅决定到医院就诊。

第一次就诊时,顾镭建议刘毅进行睡眠监测,通过监测数据来确定进一步的治疗方案。“我一直以为是累着了,多歇歇就行了,没听从医生的建议。”刘毅说。

谁知半个月过去了,刘毅的情况完全没有好转。于是,他再次到医院找顾镭,要求进行睡眠监测。监测结果可把他吓得不轻,在近8小时的睡眠中,达到医学标

准的呼吸暂停96次,最长的一次呼吸暂停持续了43秒。

最终,刘毅被诊断为睡眠呼吸暂停综合征。顾镭让刘毅晚上戴着呼吸机睡觉,经过一段时间的治疗,刘毅打呼噜的声音小了,呼吸暂停次数也少了,睡眠质量提高了,白天上班也精神多了。“晚上终于可以睡个安稳觉了,家人也不说我打呼噜声音大了。”刘毅开心地说。

不要以为打呼噜就是睡得香

“不少人认为睡觉打呼噜就是睡得好、睡得香,其实不然,打呼噜并不等于睡得好。”顾镭表示,睡眠呼吸暂停综合征是一种很常见的睡眠障碍类疾病,其主要表现为睡觉时呼噜声响亮、间歇性呼吸暂停及白天嗜睡。睡眠呼吸暂停综合征会使患者睡眠质量降低、记忆力下降等,还容易引发多种疾病,如高血压、高血脂、心律失常等一系列并发症。

当然,并不是说睡觉时打呼噜就患有睡眠呼吸暂停综合征。“单纯打呼噜,呼噜声相对比较均匀,而且声音不会特别大;而睡眠呼吸暂停综合征患者的呼噜声非常响且不规律,还会出现短时间内呼吸停止的现象。多数患者会被憋醒,但不知道自己是怎么醒的。”顾镭认为,想要判断自己是单纯性打鼾还是患有睡眠呼吸暂停综合征,可以先从呼噜声判断。此外,可以结合其他症状综合判断,比如,夜尿增多,早晨醒来时口干、头痛等。



顾镭在问诊

如何治疗睡眠呼吸暂停综合征

“睡眠呼吸暂停综合征的治疗方案要根据患者病情的综合评估来选择。”顾镭介绍,目前临床上治疗睡眠呼吸暂停综合征主要采取“佩戴呼吸机并结合改善生活习惯”的方式。对于生活习惯,患者可以通过运动减肥、戒烟戒酒、避免过度劳累、保持侧卧睡姿等方式来改善。

“睡觉时佩戴呼吸机是治疗睡眠呼吸暂停综合征的首选方法。”顾镭说,很多患

者在选择佩戴呼吸机时非常犹豫,害怕长时间使用会产生依赖性。事实上,并不是使用呼吸机产生了依赖,而是患者本身的病情需要佩戴呼吸机。在使用呼吸机前,医生会对患者的病情进行评估,帮助患者选择合适的呼吸机。

顾镭表示,随着生活方式的改变、肥胖人群的增加,睡眠呼吸暂停综合征患病率正逐年上升并趋于年轻化。早发现、早诊断、早治疗对患者病情的改善具有十分重要的意义。

“热伤”还需“冷处理”

烧烫伤自救五步骤:冲、脱、泡、盖、送

本报记者 张琪

在日常生活中,被火烧伤和被热水、热油烫伤的事情频频发生。10月26日,聊城市第三人民医院烧伤整形美容外科住院医师黄潇潇表示,不少人被烧烫伤后,因为没有第一时间自救或采取了错误的急救方法,从而耽误了病情。

“如果不小心发生了烧烫伤,大家应

遵循‘冲、脱、泡、盖、送’这五个急救步骤。”黄潇潇介绍,第一步冲,烧烫伤后应首先脱离热源,将受伤部位用流动的冷水冲洗20—30分钟,降低伤处温度,减少对深层组织的伤害,切不可直接将冰块冷敷在创面上,以免冻伤从而造成二次伤害;第二步脱,小心地脱掉创面部位的衣服,如果创面和衣服粘连,可以用剪刀小心地剪开衣服,千万不要强

行剥离,以免弄破水泡,如受伤部位有戒指、手镯等物品,也要取下,以免创面肿胀后难以脱卸;第三步泡,如果疼痛明显,可持续将烧烫伤部位浸泡在冷水中10—30分钟,如果浸泡不便,可以用清洁冷水浸湿的毛巾、纱布等敷于创面,这样可以进一步缓解疼痛并带走热量;第四步盖,可以用无菌纱布覆盖伤处,避免感染;第五步送,立即送到医院

进行治疗。

“错误的方法很容易造成创面感染,加重瘢痕。”黄潇潇提醒,不要往创面涂抹香油、牙膏等,这些物品非但对创面起不到任何作用,反而可能会引发感染,影响创面愈合。不要涂抹有颜色的药物,药物的颜色会影响医生对创面的判断。另外,切勿挤压或撕破水泡,小的水泡通常可以自行吸收,大的水泡应由医生进行专业处理。

专家带你走出认知误区

治疗白癜风 愈后防复发很重要

本报记者 张琪

“我以为已经好了,没想到这段时间又复发了。”10月25日,大学生李文璐(化名)在聊城市第二人民医院皮肤科诊室焦急地说,白癜风反复发作,已经严重影响了她的正常生活。接诊的副主任医师付吉星在仔细检查后提醒,白癜风患者一定要重视愈后防复发。

“两年前,白色斑片在我的嘴唇周围一点点长出来。”李文璐无奈地说,患病后,她天天担惊受怕,有时候做梦都会梦到白癜风扩散到全身,心理压力特别大。付吉星仔细为李文璐做了相关检查

后,制定了个性化的治疗方案。治疗期间,还耐心地为她开展心理疏导,帮助其正确面对疾病,树立信心。经过一段时间的治疗,李文璐的病情有了明显好转,白斑区域长出许多小黑点,逐渐恢复原来的颜色。李文璐的心情也随之好转。

当前,随着白癜风患者的逐年增加,“遗传”二字,让很多患者非常担心,更有患者听信偏方,不仅浪费了时间和金钱,还耽误了病情。“白癜风作为一种慢性皮肤白斑病,通过科学治疗,可以有效控制病情,延缓病症发展,促进皮肤逐步改善和恢复。”付吉星介绍,白癜风是一种比较常见的色素性、损容性皮肤病,主要表现

是面、颈、嘴唇周围、腰、上肢等部位的皮肤出现像牛奶一样的白色斑片,变白的皮肤对太阳光较敏感,日晒太阳即发红。

“患者切记不要自己去纠结发病原因,也不要自认为找到病因、注意后就可以自愈。”付吉星介绍,白癜风不是传染性疾病,它与患者自身的免疫力相关。白癜风还是有可能遗传给下一代的,但相对于经典遗传病来说,它的遗传概率并不高。此外,它并不完全是由遗传决定的,它的发生由综合因素导致。其中,精神性诱因可以导致病情发展迅速,而皮肤晒伤也会诱发皮肤出现白癜风,另外,还应避免冻伤、烧伤、摩擦、抓挠以及化学性伤害等。

“治疗的关键在于患者的积极配合,越早治疗其复发概率越小。”付吉星表示,有的患者对白癜风认识不清楚,觉得白癜风只是在皮肤表面出现几块白色斑点,虽然不太美观,但不痛不痒,往往就忽视治疗,等到白斑面积扩散,影响到正常生活时才追悔莫及。

临床上,不少患者只重视治疗,却忽视了愈后防复发。这也是导致不少患者陷入“治疗—复发—治疗—再复发”怪圈的原因。付吉星表示,只要做到早发现、早治疗,生活规律、保持积极乐观的心态、饮食均衡,再加上坚持治疗,大部分白癜风可以治愈或控制。