

聊城市第五人民医院专家提醒： 别把打鼾当成睡得香

□ 金萌萌

“晚上呼噜打得震天响，打着打着就没声了，憋半天才能喘上气，我一宿都不敢睡熟，就怕他出事。”50岁的王环环(化名)说起丈夫的睡眠状况，满是担忧。

近日，在聊城市第五人民医院耳鼻喉科，王环环陪着丈夫李先生就诊。像李先生这样夜间打鼾伴随呼吸暂停、白天昏昏沉沉的市民不在少数。该院耳鼻喉科副主任医师张明德提醒，这并非小事，而是睡眠呼吸暂停低通气综合症的典型信号。睡眠呼吸监测，正是精准排查病因、守护夜间呼吸的关键手段。

“我每天都睡够8小时，但还是犯

困，开车等红灯都能打盹，晨起头疼、嘴巴干得厉害，记性也越来越差。”李先生坦言，自己一直以为是劳累过度，直到妻子反复提醒，才意识到睡眠出了问题。

张明德表示，很多市民把打鼾当成“睡得沉、睡得香”，殊不知，鼾声时高时低、中途骤停，白天嗜睡乏力，晨起头痛口干，注意力不集中，这些都是身体发出的预警信号。

张明德解释，睡眠呼吸暂停低通气综合症就像藏在夜间的“呼吸小偷”，会反复打断正常呼吸，导致身体缺氧。长期置之不理，不仅会加重高血压、糖尿病、冠心病等慢性病，还会增加心梗、脑梗的发病风险，甚至危及夜间生命安全。

针对李先生的症状，张明德建议他进行睡眠呼吸监测。这项检查无创、无痛、操作简便，打破了传统监测必须住院的局限，患者可将设备带回家佩戴，不影响正常居家睡眠。监测过程中，设备会全程精准记录患者夜间呼吸频率、血氧饱和度、鼾声强度、体位变化等核心数据。医生通过分析这些数据，就能明确判断是否存在睡眠呼吸暂停，以及病情的轻重程度和具体病因，如肥胖、腺样体肥大、鼻中隔偏曲、咽腔狭窄等，为后续个性化干预提供依据。

经过一夜的居家监测，李先生的报告显示，他每小时呼吸暂停次数远超正常值，属于中重度睡眠呼吸暂停低通气

综合征。结合病因，医生为他制定了减重、调整睡姿联合无创通气辅助治疗的方案。

张明德提醒广大市民，出现以下情况务必及时到正规医院做睡眠呼吸监测，早筛查、早干预：夜间打鼾明显，鼾声忽大忽小，频繁出现呼吸暂停、憋醒现象的打鼾人群；白天莫名犯困，开车、开会、工作、看电视时极易打瞌睡，严重影响正常生活的日间嗜睡人群；患有高血压、糖尿病、冠心病，且血压、血糖长期控制不理想，常规治疗效果差的慢病控制不佳人群；以及出现腺样体面容(嘴凸、龅牙)、夜间打鼾憋醒、张口呼吸、生长发育迟缓等情况的儿童。



3月23日，东阿县铜城街道社区卫生服务中心家庭医生服务团队深入辖区住宅小区，为65周岁及以上老年人开展体检结果反馈服务。团队采用“一对一解读、面对面指导”的方式逐份解读体检数据和卫生优惠政策法规，并结合老人身体状况给出个性化饮食、运动及用药建议，让老年人在家门口就能了解自身健康情况，切实筑牢基层健康防线。 贾子国 王殿申 摄

本报讯(周长才 苏含)3月24日，聊城市第二人民医院神经内科五病区与综合内科二病区护理团队分别走进敬老院与学校，开展“一老一小”公益健康宣教活动。

神经内科五病区护理团队走进夕阳红敬老院，开展“普及急救技能，守护银发安康”主题宣教活动。活动现场，护士长张玉雪通过互动演示，生动讲解了心肺复苏、海姆立克急救法、突发晕厥应急处理等实用急救知识。护理人员耐心解答疑问，让现场人员直观感受到急救操作的规范性与重要性。

综合内科二病区的护师在逸夫实验小学本部开展了“安全小卫士，自救我能行”主题安全教育活动。活动中，护师们通过生动讲解，向孩子们传授报警电话、擦伤处理、流鼻血正确姿势、烫伤“冲脱泡盖送”五字诀等自救知识，并强调不将头和手伸出窗外、不触碰火源、拒绝陌生人邀约等，引导孩子保护身体隐私。

此次公益活动不仅为“一老一小”送去了实用的急救知识与健康关怀，也彰显了该院护理团队的专业素养与责任担当。

开展『一老一小』公益健康宣传活动

聊城市第二人民医院

“谢谢阿姨，你比我家人还细心”



□ 周长才 岳宗利

近日，莘县燕塔街道社区卫生服务中心诊室来了一位熟悉的“小患者”——14岁的小姑娘小玲(化名)，她因便秘问题再次就诊。这次陪在她身边的不是父母，而是她的班主任。询问后得知，小玲的父母长期在外地务工，因无法请假，只能委托老师带她来医院。面对这个缺少父母陪伴的孩子，护士吴海霞和同事都格外留意她的需求。

小玲的便秘问题较为顽固，遵医嘱需进行灌肠。操作前，吴海霞轻声向她解释了操作步骤和可能产生的不适感，小玲乖巧地点头配合，但眼神里透着一丝紧张。吴海霞一边操作，一边和她聊起学校的趣事，试图分散她的注意力。灌肠后，她叮嘱小玲尽量保留5到10分钟以增强效果。小玲努力坚持着，但没过多久就憋红了脸，急切地说：“护士阿姨，我实在忍不住了。”

由于陪同的班主任是男老师，不便进入女卫生间，吴海霞主动陪小玲前往。小玲急匆匆奔向走廊尽头的卫生间，乍暖还寒的风从半开的窗缝里钻进来。她跑得太急，连外套都忘了穿，单

薄的身影在冷风中显得格外脆弱。吴海霞见状，抓起她的羽绒服快步追上去，一边喊：“小玲，等等！把外套穿上，别冻着了！”小玲闻声回头，脸颊被冷风吹得微微发红，匆忙接过衣服套上，拉链都来不及拉好，就转身冲进了卫生间。等待的时间比预想中长了许多，担心小玲出现不适，吴海霞每隔几分钟就轻声询问：“小玲，需要帮忙吗？”直到听到她略带羞涩地回应：“阿姨我没事，再等一下。”

小玲走出卫生间，脸上的表情明显轻松了许多。吴海霞帮她整理好衣领，递上温水，再次叮嘱饮食和排便的注意事项。临走时，小玲突然回头说：“谢谢

阿姨，你比我家人还细心。”这句话让吴海霞心头一暖，也让她更深刻地体会到，护理不仅是技术操作，更是对患者身心的照护。

小玲的事让吴海霞想起医疗界的那句名言：有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。护理的温度，往往藏在细节之中：一件及时披上的外套，一次次耐心的询问，或是治疗间隙的几句闲聊。

对于留守儿童而言，疾病背后的孤独感，或许比症状本身更需要被关注。吴海霞说，作为护士，在专业之外能做的，就是多一份主动伸手的温柔，多一份恰到好处的温暖，多一份耐心细致的陪伴。