

破解打呼噜之困

□本报记者 刘敬玥
通讯员 赵宇晴

鼾声如雷,常被憋醒,噩梦连连,白天困倦……不久前,被睡眠问题困扰了长达8年时间的吴先生,在一次就诊时确诊患上了阻塞性睡眠呼吸暂停。

《柳叶刀·呼吸医学》发布的“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1.75亿人,居全球首位,其中需要积极治疗者超过6600万人。然而,根据中国睡眠研究会统计数据,我国阻塞性睡眠呼吸暂停诊断治疗率不到1%。这背后,是公众亟待提升的疾病认知水平和重视程度。

打呼噜不容小觑

打呼噜也可能是一种病?刚从医院心脏重症监护室转到普通病房的王女士,对此有了新的认识。

今年38岁的王女士有7年间歇性打呼噜的历史,睡梦中常常憋气憋醒,但这并不是她去看病的主要原因,真正引起她重视的是越来越频繁的胸痛。在首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科呼吸睡眠中心主任林俊岭的建议下,王女士住院进行了多导睡眠监测,结果确诊为中度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征伴中度低氧血症。

林俊岭介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征表现为在夜间7小时的睡眠

中,有30次以上的呼吸暂停或者是低通气,每次超过10秒,并伴随打鼾的症状。其严重程度依据呼吸暂停低通气指数(AHI)分度:AHI为5~15次/小时,属于轻度;AHI为15~30次/小时,属于中度;AHI大于30次/小时,则属于重度。

林俊岭介绍,这种隐匿的慢性病的患者如果长期不接受治疗,有可能因慢性间歇性低氧血症受到全身性危害。综合考虑王女士的患病时间及胸痛症状,林俊岭为其安排了住院,做了睡眠监测等进一步检查。

在院期间,王女士的胸痛频率越来越高,然而在心脏彩超、心电图及血液生化等各项检查中却并无明显的指标异常,用药、吸氧等治疗对其症状缓解效果不佳。但根据临床症状不能排除心梗,林俊岭和心内科专家会诊协商后,将其转至心脏重症监护室。当晚,王女士就出现了室间隔性心肌梗死,好在抢救及时,才转危为安。

“阻塞性睡眠呼吸暂停的合并症很多,不容小觑。”林俊岭提醒。中国医师协会睡眠医学专业委员会发布的《成人阻塞性睡眠呼吸暂停多学科诊疗指南》显示,该病可导致心脑血管疾病、认知功能障碍、2型糖尿病等多器官多系统损害;未经治疗的阻塞性睡眠呼吸暂停患者病死率比普通人高3.8倍;国内20家医院的数据证实,我国阻塞性睡眠呼吸暂停患者高血压患病率为49.3%。

“呼吸暂停现象还会导致窒息,增加夜间猝死风险。”除此之外,林俊岭介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停在白天也会产生不小的影响,打鼾时因张口呼吸会导致喉咙、嘴巴干燥,低质量的睡眠会使人白天出现犯困嗜睡、记忆力

下降、头晕的情况。

“对儿童来说,阻塞性睡眠呼吸暂停会影响发育生长,白天困倦会影响学习效率。如果是腺样体肥大引起的打鼾,对儿童的面容也会产生影响,例如出现嘴唇上翘、牙齿不齐、龅牙、下颌后缩等。”林俊岭表示,阻塞性睡眠呼吸暂停可能出现在各年龄段的人群中,年龄越大患病率越高,但患者70岁以后鼾声变小,容易漏诊误诊。

治疗因人而异

“这病的危害这么大,有没有药物能治疗?”不少人确诊阻塞性睡眠呼吸暂停后,会问出这个问题。“药物不是治疗的主流方法。”林俊岭表示,这与该病的成因有关。

林俊岭介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停有多种病因及危险因素,包括扁桃体肥大、软腭肥厚、舌体肥大、下颌后缩、牙齿不齐、鼻腔内部结构异常等,也与性别、年龄、肥胖程度、吸烟情况、饮酒情况等因素有关。此外,腺样体增生是儿童常见的发病原因。

病因复杂,所以治疗也要因人而异。林俊岭表示,目前针对阻塞性睡眠呼吸暂停,治疗方法主要分为手术治疗和非手术治疗。“如果患者有明显的扁桃体增大、软腭低垂的情况,可以考虑悬雍垂腭咽成形术、扁桃体摘除术等。手术是儿童群体的首选治疗方式。”但林俊岭提醒,手术仅能解决一部分患者的问题。

《成人阻塞性睡眠呼吸暂停多学科诊疗指南》显示,悬雍垂腭咽成形术

长期有效率仅为40%~50%,对于扁桃体II度及以上肥大的成人患者,单纯行扁桃体切除术的短期(1~6个月)有效率为85%,短期治愈率为57%。

非手术治疗又分为几种类型。林俊岭介绍,其中,明显超重的患者首先要控制体重,只要能瘦下来,病情一定会有所好转。但单纯减重的难度很大,因为缺氧会导致肥胖,肥胖会反过来造成缺氧,在恶性循环之下,患者可能出现“喝凉水都胖”的情况。

此外,下颌后缩明显的轻度患者和部分中度患者需使用口腔矫治器,体位依赖性的阻塞性睡眠呼吸暂停患者可以通过调整睡眠体位进行治疗。还有一些患者需要改变生活方式,如戒烟、戒酒、避免熬夜等,但往往患者的依从性较差,很难长期坚持。

林俊岭说:“目前,效果立竿见影的治疗方式是持续性气道正压通气治疗,即长期佩戴家用无创呼吸机睡觉。持续性气道正压通气治疗的适用人群广,而且患者可以在电商平台或医疗器械店购买到家用便携式无创呼吸机,配合少吃、多运动等方式减重。”

诊治困局有待打破

“国内对于睡眠呼吸暂停综合征的认知起步于本世纪初。很多人没有意识到它是一种病。要实现对该病的早发现、早治疗,第一步就是要加大科普力度,让大家认识到这是一种危害程度不亚于高血压、糖尿病等疾病的慢性呼吸系统疾病。”林俊岭说,不

非食用物质名录管理新规发布

本报讯(记者吴少杰)1月19日,国家市场监督管理总局发布《食品中可能添加的非食用物质名录管理规定》,旨在规范添加或者可能添加到食品中的非食用物质和其他可能危害人体健康的物质名录制定和公布工作。《规定》自发布之日起实施。

《规定》明确,由国家市场监督管理总局会同国家卫生健康委等部门制定和公布非食用物质名录。国家市场监督管理总局组织成立非食用物质名录专家委员会,负责非食用物质名录的审查工作,专家委员会设立办公室。

《规定》提出,纳入非食用物质名录的物质,应当具备下列条件:根据食源性致病、食品安全风险监测和监督管理等信息发现的非食用物质;在食品生产经营过程中添加或可能添加到食品中的非食用物质;具有科学数据表明可能造成人体健康危害的物质。有下列情形之一的,应当及时修订非食用物质名录:根据食源性致病、食品安全风险监测和监督管理等信息发现新非食用物质;需要对非食用物质的基本信息等进行调整;其他需要修订的情形。

第三届青年医生健康科普演讲大赛落幕

本报讯(记者高艳坤)1月20日,由中国医师协会、中国医学科学院健康科普研究中心主办,中国医师协会医学科学普及分会承办的第三届青年医生健康科普演讲大赛全国总决赛在北京举行。

据了解,自2023年2月开启大赛报名通道以来,共有来自全国426家医疗机构的1231位青年医生报名参与。经过层层筛选,最终23位优秀青年医生晋级全国总决赛。

经过激烈角逐,上海市疾病预防控制中心沈晓沛荣获全国总决赛冠军,吉林大学第二医院赵菁、安徽省第二人民医院高雯、铜陵市立医院聂娜荣获二等奖,南宁市第二人民医院孙健、深圳市罗湖区中医院黄子彦、重庆医科大学附属永川医院高雪伟、包头市肿瘤医院胡琦、天津市职业病防治院屈凤英、甘肃中医药大学附属医院辛世卿荣获三等奖。

江苏去年无偿献血近4亿毫升

本报讯(通讯员蔡丽娜 陶玲玉 特约记者程守勤)1月15日记者从江苏省血液中心获悉,2023年,江苏省无偿献血人次达117.24万,献血总量达3.99亿毫升,同比分别增长2.6%和1.85%。

江苏省血液中心副主任郭东辉介绍,通过街头、团采、流动献血车“三管齐下”,该中心2023年采供血创历史新高,全年献血总量达0.42亿毫升。2023年,江苏充分发挥“江苏省血液云平台”信息系统优势,为献血者提供更多数字化服务。2023年累计为14602名无偿献血者及其亲属省内就医提供用血费用出院直接减免服务,累计直接减免金额1575万元。

学急救

1月19日,重庆市永川区集贤医院医疗小分队走进上游小学开展主题宣传活动,向学生们讲解海姆立克急救法、胸外心脏按压等急救知识,提高师生应对突发应急事件的能力。图为医务人员在指导学生练习海姆立克急救法。

特约记者陈仕川摄

医院动态

四川省上线互联网总医院

本报讯(特约记者喻文芬)四川省互联网总医院近日投用上线。四川省互联网总医院是基于原天府医健通平台改版升级的卫生健康公益服务平台,由省卫生健康委信息中心主导建设,接入四川大学华西医院、四川大学华西第二医院、省人民医院、省肿瘤医院、省妇幼保健院、川北医学院附属医院、西南医科大学附属医院7家互联网诊疗服务资源,有4000余名医生在线接诊。

据悉,互联网总医院不仅提供“健康咨询”“线上问诊”“报告解读”“就医指导”等互联网医疗服务,还引入“自助开单”“电子处方药品配送”“AI预问诊”等多种多样的一站式互联网特色医疗服务。

乐东县第二人民医院 日间手术方便患者

本报讯(通讯员黄慧 周春燕 特约记者刘泽林)近日,海南省乐东黎族自治县第二人民医院眼科中心成功为30名白内障患者开展了日间手术,实现患者当天入院检查、当天手术、当天出院。这也是全省首家在农村开展日间手术的医疗卫生机构。

乐东二院位于黄流镇,白内障、角膜病、沙眼等眼科疾病长期困扰当地群众。在该县卫生健康委、县医保局、海南省医保局、中山大学中山眼科中心海南眼科医院的帮助和指导下,乐东二院眼科中心谋划并制定了一系列日间手术诊疗流程、制度,开展了日间手术,在方便白内障患者就医的同时显著降低了医疗费用。

北京安定医院 启用儿科锣鼓巷新病区

本报讯(记者吴倩 通讯员许悦)1月18日,首都医科大学附属北京安定医院儿科病房搬迁至北京市东城区北锣鼓巷38号新病区,并举行启用仪式。在儿科病房搬至新病区后,儿童青少年患者住院床位紧张状况将得到缓解。

据了解,除传统设施外,新病区对个别心理治疗室、集体心理治疗室、心理测量室、神经调控区、阅览室、健身区、家庭谈话间等均进行了区域细化和功能升级。新的功能设置可有效保障沙游治疗、家庭治疗、绘画治疗、运动治疗、音乐治疗等治疗方法的开展,有助于患者症状得到更快缓解。



凡人医事

“献血老兵”的最后一次献血

□特约记者 李万祥 魏剑
通讯员 肖宁

“今天我想以一个特别的方式来庆祝我的60岁生日。”近日,陕西省铜川市市中心血站后勤科科长张雪海像往常一样起了个大早,来到铜川市市中心

血站,完成了最后一次血小板捐献。

自2002年9月起,张雪海便与无偿献血结下不解之缘。2005年9月,张雪海成为一名固定血小板捐献者。

在张雪海家中,记者看到了厚厚的几叠献血证,足足有58本,还有20张献血卡。据铜川市市中心血站工作人员统计,张雪海捐献全血10次,机采

血小板144次,累计献血量达7.2万毫升。北京、济南、郑州、长沙等地也留下了他的献血足迹。他先后获得全国无偿献血奉献奖金奖5次、银奖1次、铜奖1次,并于2023年11月获得全国无偿献血终身荣誉奖。

“有患者需要紧急输血,咱们血站的库存不够了,您能过来献血吗?”没

问题,马上就过来。”多年来,这样的场景有很多,甚至在春节期间也发生过,每次张雪海都毫不犹豫。

张雪海还鼓励和带动更多人加入献血行列,其中包括他的妻子、同学,甚至是一起打羽毛球的球友。此外,作为市中心血站工作人员,他还积极联系市多家单位参加团体献血活动。

援外故事

在坦桑尼亚做健康使者

□本报记者 杨世嘉
通讯员 李婧

坦桑尼亚地处非洲大陆东部,坐拥乞力马扎罗雄伟的“赤道雪山”奇观与辽阔的塞伦盖蒂大草原壮景。然而,该国却是世界上最贫困的国家之一,落后的医疗卫生状况难以满足当地患者就医需求。在其边境山区姆贝亚省,第二十六批援坦桑尼亚中国医

疗队姆贝亚分队守护当地百姓健康已有两年之久。

姆贝亚省各类传染病肆虐,是非洲艾滋病患病率最高的地区之一。“这里人口密集,但只有一家大型医院,缺乏急救成为常态。”姆贝亚分队队员、胜利油田中心医院重症医学科副主任医师王亨说。

姆贝亚分队由4名中国医生组成,山东大学齐鲁医院德州医院小儿外科副主任医师杜冰冰担任分队队长。

杜冰冰开展了坦桑尼亚首例小儿腹腔镜手术,实现了当地该手术零的突破;王亨帮助援坦医疗队重症医学科建设,在当地首次应用床旁超声技术为重症患者提供早期诊断,当地抢救成功率显著提升;麻醉医生王芹带来的无痛人流技术极大提升了当地分娩成功率;骨科医生姜彦华对众多复杂创伤和关节手术给予技术指导,当地外伤致残率明显下降……

在姆贝亚省,4名中国医生不畏

艰苦、甘于奉献,为患者解除病痛,与当地人民结下深厚情谊。“谢谢中国医生将健康带到我们身边!不知道该如何感谢你们,这些菜请你们收下吧!”在市场采购时,王亨常常难以谢绝当地人的热情,于是就悄悄地把钱留给商贩。

据介绍,自2022年1月抵达姆贝亚省两年来,第二十六批援坦桑尼亚中国医疗队姆贝亚分队累计门诊急诊患者4800余人次,开展手术1200

余台次,抢救危重症患者600余人次,培训带教当地医务人员1500余人次。

2023年12月,援外接近尾声,姆贝亚大区转诊医院为姆贝亚分队举行感谢信授予仪式。“中国医疗队在外科服务和护理方面的出色表现和持久贡献,极大提高了姆贝亚大区转诊医院医疗服务质量。”该院负责人表示,这支活跃在坦桑尼亚边境山区的中国医疗队,在做好驻地医院医疗援助工作的同时,还多次前往孤儿院等地开展无偿捐款和巡回义诊活动。

“受援医院授予的证书对医疗队来说是宝贵的礼物,它不仅感动着在此奉献的每一位中国医疗队员,也感动着当地民众。未来,中国医疗队在坦桑尼亚的故事还将继续,当地边境山区民众的健康需求将得到进一步满足。”王亨说。