

九点医刻

你有睡眠呼吸障碍吗？不妨做个睡眠呼吸监测

□本报记者 陈坤 制图 钊铭

■指导专家 福建医科大学附属协和医院呼吸内科副主任医师 林琼



打呼噜，又名打鼾，日常生活中很普遍，甚至很多人认为打呼噜是睡得香的标志，事实上，这种想法完全不对！

她睡得真香啊



打呼噜可能是一种病，不仅严重影响睡眠质量，甚至还存在猝死的风险！

尤其当出现夜间憋醒的状况时，更要警惕是不是入了阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)的魔掌！



而睡眠呼吸监测是OSA诊断的金标准检查，对于患者的诊治有重要的指导作用。

哪些病人需要进行睡眠呼吸监测呢？

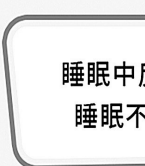


肥胖: BMI>28kg/m²

出现睡眠打鼾、张口呼吸、频繁出现呼吸暂停



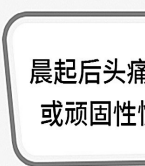
出现白天困倦，疲乏无力，嗜睡，在工作、开会或驾驶时睡着



睡眠中反复憋醒，睡眠不宁



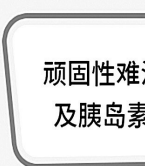
睡眠时遗尿，夜尿次数增多



晨起后头痛、头晕，口干或顽固性慢性干咳



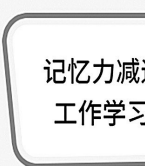
经常发生夜间心绞痛或心律失常，原因不明



顽固性难治性糖尿病及胰岛素抵抗



晨起后血压增高，尤其是出现难治性高血压



记忆力减退，反应迟钝，工作学习能力下降



性功能减退，阳痿

性格改变，如暴躁易怒、抑郁不振等



睡眠时动作异常，肢体抽动



当您出现以上的一项或几项时，就建议尽快到正规的医院做睡眠呼吸监测。



检查前要注意以下事项：



检查当天不要饮用刺激性食物如茶、咖啡等；



检查前不要饮酒，最好不要使用睡眠药物(除非这些已成为每日的常规习惯)；



检查当天中午不要小睡，除非这成为自己的习惯；



检查前要洗澡、洗头、刮胡须；



避免剧烈运动，保持精神情绪稳定，以免影响睡眠；



若患有某些在睡眠中可能会导致病情加重的疾病，应待疾病稳定后再监测，确保监测过程中患者的安全。