

远离睡眠障碍 三医院睡眠医学科 守护株洲市民的一枕“好梦”

郭亮 李鹏

05
株洲日报

健康
周刊

2023年12月12日
星期二
责任编辑:郭亮
美术编辑:左骏
校对:马晴春

链接

一周失眠3次 就要当心

失眠、鼾症、多梦等睡眠问题已成为当代人的巨大困扰。据相关数据显示,目前全国有超3亿人存在睡眠障碍。

医学上对失眠的症状有严格界定:入睡困难(入睡时间超过30分钟),睡眠维持障碍(整夜觉醒次数达到2次以上),早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于6小时),同时伴有日间功能障碍。

“可以以这些指标为参考,如果出现失眠症状,一周达到3次、持续一个月无法改善,就要考虑是否寻求医生帮助。”株洲市三医院睡眠医学科主任李波介绍,长期失眠会影响人的精神状况和内分泌状况,甚至成为高血压、糖尿病等疾病的诱因之一。

有些市民认为,睡不着觉可以吃些安眠药或褪黑素来调整,这其实是误区。李波分析,出现睡眠问题与多种因素有关,有些因疾病引起,有些与心理压力有关,仅靠用药调整会留下诸多隐患,现在专家更推崇将药物治疗、物理治疗、心理治疗综合起来的综合治疗。



市民体验多导睡眠监测系统,这套系统能将睡眠状况直接量化为各种数值,供医生分析、制订治疗方案



三医院睡眠医学科进社区义诊,解答市民有关睡眠的种种难题

睡眠是人们在日常生活中最基本的生理活动,也是一个复杂的生理过程,睡眠时间约占人生的1/3。高质量的睡眠可以使全身放松,得到充分休息,确保第二天以良好的状态投入到工作、学习中去。

然而,随着生活节奏加快,工作压力增大,人们的睡眠问题日益突出。据世界卫生组织(WHO)数据显示,全球27%的人都存在睡眠问题,也就是说每3个人就有一个人睡不好觉。中国的情况也并不乐观,最新研究数据显示,中国患各类睡眠障碍的人群占比高达38.2%,平均睡眠时长为6.5小时。

荷塘区向阳广场东北侧水文路,沿着延缓的坡道一路上行,挂着株洲市精神卫生研究中心的岗亭之后,几栋楼房掩映在绿树浓荫之中,其中一栋楼的三楼,是株洲市三医院睡眠医学科所在,与别的医院类似,这里窗明几净,着白衣的医护人员往来穿梭忙碌不停,唯一不同的是,病房中多了不少高科技仪器,这是株洲市三医院睡眠医学科独家打造的多导睡眠监测系统,可将睡眠状况直接量化为各种数值,供医生分析、制订治疗方案,是众多深受睡眠障碍困扰的市民朋友赖以安睡的“神兵利器”。



株洲市三医院睡眠医学科医护团队

2 打鼾也是“睡眠障碍”?

在寻常人的固有认知中,所谓的“睡眠障碍”,大抵便是入睡困难,在床上辗转反侧睡不着,也就是前文所述徐先生那样的失眠症状。其实不然,我们司空见惯的打鼾也是“睡眠障碍”之一,严重的,甚至有可能发展到危及生命的“睡眠呼吸暂停综合征”。

47岁的李大哥近日来到三医院睡眠医学科门诊就诊,自诉有严重的睡眠问题,表示虽然睡得很早,但常在半夜里被自己的鼾声吵醒、憋醒,从而导致失眠,影响到睡眠质量。李大哥的老婆说,李大哥晚上睡觉打鼾时还会出现明显憋气的情况,鼾声也会短暂停止,之后再恢复,让睡在旁边的她不堪其扰,很多时候不得不选择分房睡觉。经过完善多导睡眠监测后,医生判定,李大哥是患上了典型的“睡眠呼吸暂停综合征”。

何为“睡眠呼吸暂停综合征”?株洲市三医院党委委员、副院长、睡眠医学科带头人赵焯勋介绍,睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠时呼吸停止的睡眠障碍,是指在连续7h睡眠中发生30次以上的呼吸暂停,每次气流中止10s以上(含10s)或平均每小时低通气次数超过5次,从而引起慢性低氧血症及高碳酸血症的临床综合征的统称。由于患者不能享有优质睡眠,即使睡眠时长足够,仍会影响日间功能,常表现为感觉疲劳、没精神、晨起头痛、迟钝,以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降,甚至可出现抑郁、焦虑、易怒、口干、性欲减退等问题,严重的可能造成器官损害,诱发高血压、冠心病等多种并发症,进而危及生命。

事实上,“睡眠呼吸暂停综合征”离我们并不遥远,

据数据统计,在我国,睡眠呼吸暂停综合征的患病率高达23.6%,也就是说100个人里面就有约23人患有“睡眠呼吸暂停综合征”,只不过症状轻重有别而已,早两个月,一则“奥运冠军杨威自爆要终身佩戴呼吸机”的话题登上微博热搜——43岁的杨威称,自己最近开始打鼾,在睡觉时出现长达6分钟憋气的情况,非常危险,如果憋气时间再长一点可能出现生命危险——瞬间引爆网民热议,这才引起大众对“睡眠呼吸暂停综合征”的警觉。

睡眠呼吸暂停综合征的最常见症状就是睡觉打呼噜,但是,打呼噜并不一定都伴有呼吸暂停。如何判定自己睡觉时打呼噜是否有罹患睡眠呼吸暂停综合征的风险,就不得不提到三医院睡眠医学科引进的多导睡眠监测(PSG)了。这是诊断睡眠呼吸暂停综合征的金标准,通过夜间连续地呼吸、动脉血氧饱和度、脑电图、心电图、心率等指标的监测,可以了解打鼾者有无呼吸暂停、暂停的次数、暂停的时间、发生暂停时最低动脉血氧值及对身体健康影响的程度。李大哥正是通过这套监测系统才被确诊为睡眠呼吸暂停综合征,所幸程度不算严重,通过减重、夜间佩戴呼吸机系统治疗后,目前夜间睡眠质量明显改善,打鼾问题也得到了妥善解决。

“如果只是偶尔打鼾,可通过减轻体重、戒烟、戒酒、改变睡姿(侧卧位代替仰卧位)、减少使用镇静类药物及避免过度劳累等方式来处理;如果打鼾频繁,且伴有呼吸暂停的症状,最好到专业的医院进行检查,并有针对性地进行治疗。”赵焯勋说。

3 今后,市民可在家进行睡眠监测

除了常见的失眠和鼾症之外,还有不少睡眠障碍是因为其他病症引起,而且,往往难以查明病因。

54岁的肖阿姨近半年来总是睡不好,一躺下双腿就莫名胀痛,像有蚂蚁在爬一样,难以忍受。她只得下床走动或双腿不停摩擦才得缓解症状,辗转多家医院未查出病因后,于是来到三医院睡眠医学科。

专家接诊后,结合其病史并完善相关检查,诊断为不安腿综合征——这是一种较为罕见的多巴胺功能紊乱引起的病症,主要表现为静息状态下或夜间睡眠时双下肢难以名状地感觉异常和不适感,常迫使患者不停地抖动、揉搓、活动小腿,甚至在室内外长久徘徊,才能使症状缓解——经过十多天的治疗,肖阿姨的双腿逐渐“安分”起来,晚上终于能睡个好觉了。

57岁的何叔叔,患有快速眼球运动睡眠行为障碍(RBD),白天能正常工作生活,只是一到晚上睡觉就噩梦不断,尤其是下半夜,有的时候甚至出现大叫、跳下床活动、拳打脚踢等暴力行为。到三医院睡眠医学科进行多导睡眠监测确诊后,经过系统治疗,如今已很少做梦,再也没出现过打斗、跳下床等现象,睡眠质量也得到明显改善。

在三医院睡眠医学科病区,总能遇到形形色色

的“睡眠障碍”人群,多是严重影响到日常工作、生活才想到来医院就诊,这让睡眠医学科的医护人员很是忧心。相比庞大的“睡眠障碍”人群,出现在医院病区的只是极少数。医生介绍,“睡眠障碍”程度深浅不一,大多可以通过早期识别、早期干预治疗延缓或减轻症状——正是基于这样的考量,在诊疗之外,三医院睡眠医学科做了大量普及睡眠健康意识的基础工作,包括但不限于在各大自媒体平台科普形式多样的“睡眠障碍”相关知识,与社区、工厂、学校等联合举办科普知识讲座,定期到社区医院等下级医疗机构义诊,解答基层群众关于健康睡眠的种种疑问,事实上,前文所提到的罹患快速眼球运动睡眠行为障碍(RBD)的何叔叔,就是在社区问诊时被初步判断患病的。

而在赵焯勋的心目中,还有个更为庞大的计划,即搭建远程数字化睡眠服务平台,市民可以通过5G数字化穿戴装备,实现居家睡眠监测,无需到医院排队等候,所有数据都上传至设在睡眠医学科的控制中心,由睡眠医学科的专家对睡眠数据进行准确分析,出具报告,并提供个性化的治疗方案,从而提高整个地区的睡眠医疗健康水平。

1 失眠不一定要吃安眠药

41岁的徐先生重点大学本科毕业,现在是某公司中层,外人看来事业顺遂,家庭美满,鲜为人知的是,他已被长期反复失眠困扰六年之久。

因为工作的原因,徐先生之前了解过一些焦虑症和神经衰弱方面的相关知识,对号入座,他觉得自己可能是焦虑症或者神经衰弱症,遂至某三甲医院神经内科就诊。医生建议他多运动、多去社交,并开了安眠类药物辅助治疗。可治疗效果却并不理想,睡眠质量未得到有效改善不说,而且听人说,安眠药有依赖性,往后的剂量会越用越多……徐先生开始出现明显的焦虑情绪,时常感觉心跳加快,血压有所升高,工作和生活受到严重影响。

经朋友介绍,徐先生来到株洲市三医院睡眠医学科门诊就诊。睡眠医学科专家经过系统评估后,考虑其为睡眠障碍,建议完善多导睡眠监测,检查结果提示其入睡困难、深度睡眠比例减少,存在明显的睡眠结构异常。

根据徐先生的检查结果及睡眠情况,睡眠医学科专家开出了失眠认知行为治疗(CBT-I)的方案,这是目前被全世界广泛认可,并推荐首先使用治疗失眠的非药物治疗,美国医师学会、美国睡眠医学会、中国睡眠研究会均建议其作为慢性失眠障碍治疗的首选方案,包括刺激控制、睡眠限制、睡眠卫生教育、放松训练等治疗内容,研究显示,其短期(大概2至4周起效)效果与药物相当,长期效果比药物持久,可以帮助失眠患者摆脱安眠药的依赖。

由于徐先生反复失眠症状出现已有六年之久,且伴有焦虑情绪,专家团队建议在失眠认知行为治疗的同时继续服用安眠类药物,并随着治疗的深入逐步减少安眠类药物的剂量,直至完全停用……在系统的失眠认知行为治疗后,徐先生学会了管理自己的思维,避免焦虑和负面情绪的干扰,同时学会了建立健康的睡眠习惯,比如保持规律的作息、避免午睡、保持良好的睡眠环境等,失眠症状显著减轻,在没有安眠类药物的加持下,也能很好地入睡和保持睡眠。

在中国,像徐先生这样的失眠患者并不是少数,据《中国睡眠大数据报告》数据显示,我国睡眠障碍的发病率逐渐攀高,在中国成年人失眠发生率高达38.2%,这主要与现代社会种种不良生活习惯有关,如饮酒、喝咖啡、长期睡眠不规律等。

“如果只是偶发性的失眠,可以通过自我调节来改善,如按时上床、按时起床、规律作息等,但是如果是像徐先生一样,长期反复失眠,且已经影响到日常工作、学习、生活,还是应该及时到医院就诊,明确原因,在专业指导下对症治疗。”三医院睡眠医学科主任李波说。



健康睡眠 幸福人生

——株洲市卫健委 株洲日报宣

公益广告