

不管晚上睡多久 白天总是没精神

医生:都是“每晚半瓶红酒”

惹的祸

“邱医生,谢谢你,我这几天终于睡得好一些了。”近日,董先生来到了宁波大学附属康宁医院睡眠诊疗中心复诊,他告诉中心专门负责睡眠监测的邱正法医生,自己的睡眠质量终于有所改善。



邱正法医生正在为患者诊治。

1 3年多来怎么都睡不够

一个月前,董先生第一次来康宁医院就诊。3年来,董先生自认为自己睡眠并没有大问题,很少会失眠,晚上入睡挺快,中间一般只醒1次—2次,醒了几分钟后,一般又能很快睡着。唯一的困扰是打呼噜,妻子抱怨他这几年来,睡觉时呼声震天响。有时候,董先生似乎也能听到自己的呼噜声。

但令他困扰的是,不管晚上睡8个小时或10个小时,白天总是没精神,几乎每时每刻都想睡觉。有时候,坐在办公室的椅子上,就能直接睡过去。周末,他会花很长时间补觉,吃了睡,睡了吃,可是仍然浑浑噩噩,总是睡不够。

“睡美人”式的状态对董先

生的生活、工作造成了极大的影响。在来医院就诊前一周,他的症状又加重了,整天昏昏沉沉,做任何事都力不从心。这让他觉得非常痛苦,到了难以忍受的程度。

邱正法建议董先生做一个睡眠监测。在该院睡眠诊疗中心,设有专门的睡眠监测室。患者可以在舒适优美的家庭式睡眠监测室里睡一觉,身上佩戴的仪器会记录下睡眠时的身体电生理活动信号,供医生诊断。

晚上9时多些,董先生开始入睡,第二天早上7时醒来。这样的睡眠时间,对成人来说,显然是足够的。董先生说,自己平时也睡这么久,但是白天仍然精神不济。

这天起床,他有些纳闷地对邱正法说:“医生,我昨天晚上睡得还不错,感觉比在家里睡得还好,起床后精神也不错。”

邱正法整理了董先生的整夜睡眠数据,进行自动智能分析和人工判读,发现结论是一样的——睡眠监测报告为阴性,睡眠结构、睡眠效率、睡眠呼吸暂停指数等睡眠参数均在正常范围内。

“董先生平时的犯困程度和这次的各项睡眠参数存在不匹配情况。”邱正法认为,不能只局限于这一份睡眠监测报告来分析。他和邱先生详聊,试图抽丝剥茧寻找导致其平时“睡美人”状态的原因。

2 酒精正是罪魁祸首

详细地问询后,邱正法发现,董先生这次在医院睡眠和平时在家睡觉有个不一样的地方——当天,董先生没有喝酒。平时,爱好喝酒的董先生几乎每晚都会喝上半瓶红酒。

“医生,红酒对睡眠有帮助的,能安神,而且我确实觉得喝酒后睡得挺香。”董先生认为,饮酒不会对自己的睡眠质量构成问题。

在邱正法的建议下,一周后,董先生再次来医院做睡眠监测。这次,他和平时一样,晚餐时喝了半瓶酒。

第二天一早出炉的睡眠监测报告显示:董先生睡眠时的呼吸暂停低通气指数为26次/时,正常值应该小于5次/时;当晚他在睡眠期间,频繁出现呼吸暂停,最长的一次呼吸暂停时长达到了52秒。董先生被诊断为睡眠呼吸暂停低通气综合征。

睡眠呼吸暂停低通气综合征是在睡眠期间发生的上气道反复塌陷、阻塞引起的呼吸暂停和低通气疾病,进而导致频繁发生低氧血症、高碳酸血症以及睡眠结构紊乱、交感神经

活动增加,长期可导致心脑血管多系统器官功能受损。在临床上,患者常常主诉睡眠时打鼾、憋气、伴有日间嗜睡、注意力不集中、情绪障碍等症状,并能增加高血压、缺血性心脏病或脑卒中、2型糖尿病等风险。

医生分析认为,酒精正是导致董先生出现睡眠呼吸暂停低通气综合征的罪魁祸首。

近日,董先生戒掉了晚上的那半瓶酒。他自述,日间犯困和夜里的打鼾现象近期有了明显好转,白天精力明显好了,人很有元气。

3 喝酒对睡眠和呼吸有负面影响

很多市民认为,酒精能帮助睡眠。邱正法说,这个认识并不准确,酒精往往会对睡眠和呼吸造成明显的负面影响。

首先,酒精虽可以缩短入睡时间,起到诱导睡眠作用。但是,酒精会让人频繁醒来,导致睡眠连续性变差,破坏睡眠结构,降低睡眠质量,出现眼浅、噩梦多等症状。

其次,酒精可能引起神经系统紊乱。大量喝酒后,酒精会对中枢神经系统产生抑制作用。尤其是酒精中毒的患者,可导致呼吸抑制。

另外,酒精可能导致肌肉松弛。喝酒后,神经在酒精的作用下比较容易放松,对咽喉部肌肉的控制减轻;睡觉时如采取卧位,可能导致咽喉部肌

肉松弛塌陷,堵塞呼吸道,或舌体后坠堵塞呼吸道。

他表示,酒精对睡眠和呼吸均能产生明显的不良效应。春节期间走亲访友时,应当注意适量饮酒。平常睡眠时如有打呼噜现象的,更应避免过量饮酒和临睡前喝酒。

记者 王颖
通讯员 孙梦璐 文/摄

1岁宝宝 感染罕见百日咳杆菌 换血疗法战胜病魔

经过换血治疗,1岁多的赵宝宝白细胞计数终于回归正常,痊愈出院。他的父母怎么也没想到,孩子先前的血象那么凶险,竟然是感染了并不多见的百日咳杆菌。

今年1月底,宁波大学附属妇女儿童医院北部院区感染科病房,接到血液科的电话,告知需要转来一个感染百日咳杆菌的宝宝。

感染科主任张亚华接到电话后,立即调整出单独的房间,用来接收这个孩子。主管医生仔细翻阅其病例,这是个35周的早产宝宝,出生后就因巨结肠在妇儿医院外科接受过手术治疗,幸运的是术后恢复良好。

这次因为咳嗽半个多月,而且越来越严重,所以再次到妇儿医院急诊就诊。血常规提示白细胞计数达到 $69.6 \times 10^9/L$,是正常值的6倍到7倍。

大多数白细胞异常升高,医护人员首先想到的都是常见的血液系统疾病,所以当时就把他收到了血液科,经过详细检查,暂时排除了血液方面的疾病,后结合患儿的年龄和临床表现,送检了百日咳杆菌DNA,提示阳性,因此立即将其转到了治疗百日咳更有经验的感染科专科病房。

1岁多的孩子,体重只有8公斤,这种身体状况让医护人员也倍感吃惊。开始治疗时,孩子的白细胞计数仍有 $61.4 \times 10^9/L$ 。在细菌的侵袭下,孩子的体温也是反反复复。

张亚华带领团队积极调整用药,加强抗感染,治疗了5天后,孩子的白细胞计数下降到 $54.5 \times 10^9/L$,距离医生的目标还相距甚远。

面对如此高的白细胞,专家团队认为单纯的抗感染,效果不是很显著,建议配合换血疗法,通俗的理解,就是将患者体内原本存在的异常血液换成正常的血液。家属很配合,第二天就将孩子转至医院的PICU进行换血治疗。

换血治疗4天后,赵宝宝又转回到感染科,这个时候白细胞计数 $25.1 \times 10^9/L$,下降了一半。尽管如此,医护人员不敢丝毫放松,果然他的体温又开始出现波动。赵宝宝在病毒细菌的多重打击下,自己的抵抗力也明显下降,医护人员再次调整治疗方案。

调整用药后,赵宝宝再次复查血常规,白细胞计数下降到 $20.3 \times 10^9/L$ 。随着他的精神渐渐好转,胃口也慢慢好起来。3天以后又复查血常规,白细胞计数下降到 $14.0 \times 10^9/L$,大家终于露出了欣慰的笑容。

张亚华主任介绍说,百日咳是一种由百日咳杆菌引起的急性细菌性呼吸道感染病,病程可长达两三个月,故有百日咳之称。近期全国报告百日咳病例数上升趋势明显,因此大家需要加强关注。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼 文/摄



在病床上接受换血疗法的孩子。