

# 鼾声突然停止 睡梦中被憋醒

医生：可引发多种疾病甚至猝死，须及早干预

明明晚上9点就睡觉了，可第二天依然困倦不堪，开会、开车都忍不住打瞌睡；鼾声如雷却突然中断，几秒后又重启……近几年来，45岁的赵先生饱受这种“诡异睡眠”的困扰，直到在象山县红十字台胞医院医健集团总院呼吸内科被确诊为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSA）后，他才意识到，原来自己的健康正一直被这个“夜间杀手”悄悄偷走。



病人在接受睡眠监测。

## 1 每晚9点上床睡，白天依然精神不济

家住象山的赵先生体型偏胖，最近这几年，他的睡眠问题越来越严重。家人形容他的鼾声像打雷一样。更令人担心的是，鼾声会突然停止，就像被人掐住了脖子，几十秒后才恢复呼吸，有时甚至会在睡梦中被憋醒。

尽管每晚9点就上床睡觉，赵先生白天依然精神不济，注意力难以集中，甚至

出现晨起头痛、口干、情绪易怒等症状。

前段时间，因睡眠问题严重影响日常生活和工作，赵先生前往象山台胞医院就医。接诊的该院呼吸内科副主任医师梁小飞根据其症状，建议进行多导睡眠监测（PSG）。通过整夜监测脑电波、眼动、呼吸、血氧等多项指标，结果显示赵先生患有中重度的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

## 2 这种暂停综合征远不是打呼噜那么简单

据介绍，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（OSA）是一种常见的睡眠障碍疾病，表现为睡眠中反复发生上气道塌陷，导致呼吸暂停或通气不足。患者常在夜间出现多次呼吸中断，血氧下降，睡眠结构紊乱，深睡眠减少。

“很多人以为打鼾是睡得香，其实恰恰相反。”梁小飞指出，OSA的典型症状包括响亮而不规律的打鼾；夜间反复呼吸暂停；白天嗜睡、疲劳；晨起头痛、口干；注意力不集中、记忆力下降；情绪波动大。这种疾病的高危人群包括肥胖者、男性、老年人、有鼻息肉、扁桃体肥大、小颌畸形等上气道

结构异常者，以及长期饮酒、吸烟的人群。

梁小飞提醒，这种呼吸暂停综合征的危害不容小觑，可引发多种疾病甚至猝死，若不及时干预，OSA带来的不仅是睡眠质量下降，更是多种严重并发症的催化剂。因为夜间反复缺氧会导致交感神经兴奋、血压升高，长期如此可引发高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭，甚至增加心肌梗死和脑卒中的风险。此外，OSA还与2型糖尿病、代谢综合征、慢性肺源性心脏病等密切相关。45岁的赵先生目前就合并有高血压和2型糖尿病，经诊断，与其长期OSA未得到控制有关。

## 3 科学防治是关键，早干预早治疗

目前，赵先生通过持续气道正压通气（CPAP）治疗，配合减肥、侧卧睡眠等生活方式调整，睡眠质量明显改善。他感慨地说，终于能睡个好觉了。梁小飞提醒，睡眠时若出现类似症状，应尽早到医院进行多导睡眠监测，这是诊断OSA的金标准。确诊后的治疗包括生活方式干预：减重、戒烟酒、侧卧睡；五官科诊

疗，排除或治疗上气道阻塞因素；正压通气治疗，中重度患者常用CPAP设备；手术治疗，适用于明确结构异常者。

总之，睡眠问题不是小事，它直接影响生活质量和长期健康。及早识别、科学干预，才能有效阻断这个“夜间杀手”的威胁。

记者 程鑫 通讯员 吴亚楠 文/摄

## “明明很累，躺下就是睡不着……” 很可能是“换季失眠”在作祟

最近是不是总在深夜“仰望天花板”？明明身体很累，脑子却异常清醒？数羊数到一千只，反而越数越心慌……别怀疑自己，也别硬扛！这很可能不是你的错，是“换季失眠”在作祟！记者从宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）中医科了解到，近半个月，因睡眠障碍就诊的患者明显增多。该院中医科王锡恩主任医师提醒，夏秋之交，气温、湿度、日照时间都在悄然改变，但身体还没跟上节奏，不要过于焦虑。

### 频频在深夜“清醒着崩溃”

家住鄞州区的45岁李女士就是其中之一。原本生活规律，可最近却频频在深夜“清醒着崩溃”。“明明很累，躺下就是睡不着，脑子里像放电影，工作、孩子、家务全冒出来。”她苦笑着说，“最严重的一次，凌晨四点才迷糊睡着，早上七点闹钟响了，感觉像没睡过。”白天上班注意力难以集中，甚至在会议上走神被领导提醒，让她很是烦躁。

王锡恩告诉她，秋属金，应于肺，其气燥。燥邪伤阴，易扰心神，是秋季失眠的“外因”。

“而现代人普遍‘内因’更复杂：长期熬夜刷手机，耗伤肝血；饮食不节，嗜食肥甘厚味，导致体内湿热蕴结；加之压力大、情绪郁结，形成肝郁脾虚、湿浊内阻的体质，进一步扰乱心神，诱发或加重失眠。”

不少患者起初不以为然，依赖褪黑素或安眠药助眠，结果陷入“越睡越难”的恶性循环。王锡恩强调，失眠不是“小事”，它可能是焦虑抑郁的前兆，也与高血压、糖尿病、免疫力下降密切相关，切勿自行用药，延误病情。

### 睡前1小时远离电子产品

为此，该院中医科推行“一人一方”调理模式，结合中药、针灸、耳穴压豆等综合疗法，从根源调和阴阳、安神定志。

50岁的陈先生因长期加班、嗜食辛辣油腻，出现入睡困难、多梦易醒，伴口苦、便秘、舌苔黄腻。经辨证为“肝胃湿热型失眠”，王锡恩为其开具清热利湿、疏肝和胃的中药方，并建议戒宵夜、减少电子产品使用。两周后，陈先生睡眠显著改善，现每晚可安稳入睡6小时以上，舌苔也转为正常。

王锡恩提醒，秋季养生贵在“养阴润燥、静心安神”。他建议要早睡早起，晚上10点半前入睡，顺应阳气收藏；晚餐清淡，忌辛辣油腻，睡前3小时不进食；睡前1小时远离手机、平板，避免蓝光抑制褪黑素分泌。可泡脚助眠，水中加入艾叶、花椒，有助于引火归元、祛湿安神。若持续失眠超两周，应及时就医，科学调理，别让“睡不好”悄悄拖垮健康。

记者 陆麒雯  
通讯员 郑瑜 文/摄



医生为患者号脉。