

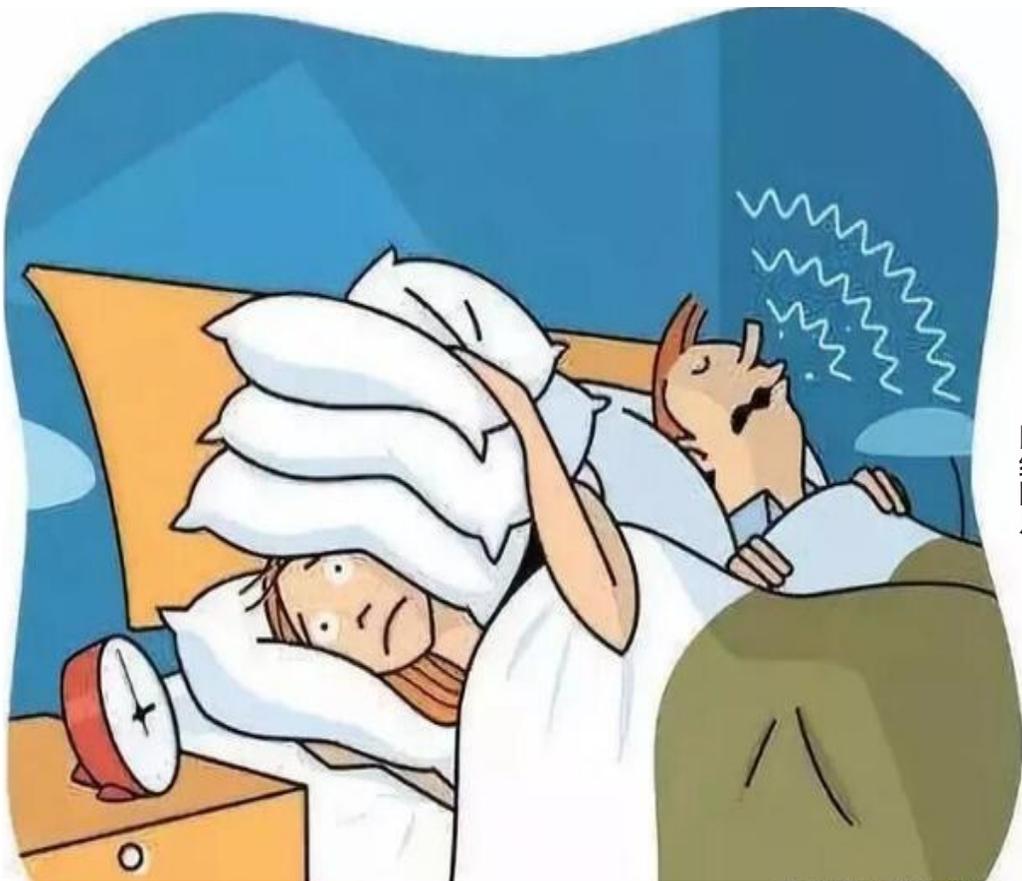
# 打鼾可能是疾病的表现

有些人的睡眠看起来似乎很令人羡慕：沾枕头就能睡着，每天都能睡8小时以上，他/她们鼾声响亮，吵得家人或室友睡不着觉，自己却“睡得很香”。这种睡眠真的健康吗？

这些鼾声响亮的人，很可能是阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）的患者。阻塞性睡眠呼吸暂停是一种常见的睡眠呼吸疾病，典型的表现为夜间打鼾、白天困倦。也有些患者症状不典型，表现为失眠、头痛、抑郁、疲乏等非特异性症状。

近年来不断有年轻人猝死的新闻登上热搜，提醒我们即使是看起来健康的人也不要忽视自己的健康。导致猝死的原因很多，阻塞性睡眠呼吸暂停是其中一种常见的危险因素。有科学研究显示，重度、未经治疗的阻塞性睡眠呼吸暂停可能增加心源性猝死的风险；多导睡眠监测中的一个指标——夜间最低氧饱和度是心源性猝死的预测指标。

有人觉得危言耸听：很多人都打鼾，怎么可能有这么大的危害？阻塞性睡眠呼吸暂停可不仅仅是打鼾，患者在睡眠时上呼吸道反复塌陷，夜间反复发生缺氧—复氧的过程，对全身各系统产生损伤。不仅如此，由于夜间反复发生呼吸暂停，常常会诱发患者从睡眠中觉醒，觉醒可恢复气道通畅，这种觉醒是一把“双刃剑”，它使得我们的呼吸得以恢复，终止了缺氧，但反复的觉醒会导致睡眠片段化、睡眠结构被破坏。患者的睡眠监测结果常常显示深睡眠减少，重度患者可能深睡眠完全缺失。这些人能沾枕头就睡着是因为他们长期处于一种相对的睡眠剥夺状态。这类患者即使表面上睡了8小时甚至更长时间，但因为睡眠质量差、夜间缺氧、二氧化碳潴留，醒后还是头昏脑涨，白天觉得困倦疲乏，伴有记忆力减退、工作效率低



网络图片

下。不仅如此，阻塞性睡眠呼吸暂停导致的睡眠片段化和缺氧对全身各系统都有不良影响，与多种不良后果密切相关，包括：冠心病、脑卒中、高血压、心律失常、糖尿病、肥胖、认知功能减退、性功能障碍、交通意外风险增加等。如果有疑似的表现，应及时去医院检查和治疗。

对于打鼾者来说，最主要的检查是多导睡眠监测。该检查无创伤，佩戴监测设备睡一觉就能明确自己打鼾到底是正常的生理现象还是疾病的表现。

目前对于成年人阻塞性睡眠呼吸暂停，首选治疗是气道正压治疗，也就是常

说的无创呼吸机。在治疗前应先在医院进行压力滴定，以选择合适的治疗模式和压力，并定期在相关科室随诊。与医院重症患者使用的呼吸机不同，家用的治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机外形小巧、操作简便。很多年前无创呼吸机的价格高昂，曾经是阻碍患者得到治疗的障碍之一，而现在我国居民收入大大提高，而且无创呼吸机的价格比之前还有所下降，很多机器比智能手机还便宜，价格已经不是阻碍治疗的障碍。如果无法耐受呼吸机治疗，替代治疗方式包括口腔矫治器、上气道手术、口腔颌面外科手术等等。

据《学习强国》广东平台

## 情绪波动和失眠是双相情感障碍的



“近些年，有精神疾病、心理问题的患者越来越多了。”广州医科大学附属第三医院（以下简称“广医三院”）精神医学科主治医师、中级心理治疗师胡佳佳介绍，虽然精神疾病的患者人数逐年上升，但一些精神、心理疾病的病因至今都难以确定，双相情感障碍就是其中之一。

双相情感障碍的临床表现复杂，其初期主要以抑郁表现为主，伴随有突然性的心情愉悦，随后再次陷入抑郁情绪。在情绪低落或高涨反复交替不规则呈现的同时，伴有注意力分散、轻率、夸大、高反应性、睡眠减少和言语增多等紊乱症状。后期还常见焦虑症、强迫症、滥用金钱，还会出现幻听、被害妄想症、精神高度紧张等症状。

“双相情感障碍会伴随有睡眠障碍，即所谓失眠的症状。”胡佳佳说，双相情感障碍患者情绪起伏较大，时而因抑郁情绪难以入睡，时而因情绪烦躁导

致睡眠需求降低。失眠作为很多心理疾病都会伴随的直观现象，这会“敦促”患者寻求医生的帮助。

“很多双相情感障碍患者能感知到自己的情绪波动较大，睡眠困难或睡眠减少，但很少会认为自己已经患有精神疾病。”胡佳佳说，“部分患者因为失眠来医院问诊，才最终被确诊为双相情感障碍。”她提醒，如果长期情绪波动较大且有失眠的症状，一定要及时就医检查。患者应及时就医并接纳自己

“精神疾病患者需要在医生的指导下更好地排解自己情绪。”胡佳佳说，双相情感障碍患者首先要客观看待自己的病症，积极与自己“和解”，接纳自己的现状。

“很多患者在求医时都会急切而反复地提问‘为什么我会有这个病’，其实这种纠结并不利于康复。”胡佳佳说，患者这种行为更多地暴露了对现状的不满，拒绝接受现在的自己，这对后续的

治疗会有较大的影响。患者要了解自己的现状、接纳现在的自己，才能更好地去改变现状。其次，双相情感障碍患者要意识到，精神类疾病是一种几乎不会自愈的病症，应当积极配合医生进行药物和心理治疗。

“很多人认为，精神心理科的疾病其实就是患者想太多、放不开，这种看法是错误的。”胡佳佳介绍，双相情感障碍与神经递质、神经免疫、大脑结构等生物因素相关，积极配合治疗，解决现存的问题才是正确的态度。

据《羊城晚报》

