

打鼾并非睡得香，潜在疾病需注意

金乡县人民医院睡眠呼吸疾病门诊特色诊疗助患者“睡好觉”



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 孔茜
通讯员 孟丽

打呼噜是日常生活中的常见现象，不少人认为打呼噜就是睡的沉、睡得香，殊不知它是一种潜在的疾病，与失眠同属于睡眠障碍性疾病，严重者可诱发高血压、脑心病、心率失常、心肌梗死、心绞痛以及内分泌等疾病。为及早干预，解决患者困扰，金乡县人民医院特设睡眠呼吸疾病门诊及睡眠监测中心，通过多导睡眠监测综合判定，制定个性化诊疗方案，帮助患者夜间睡眠顺畅呼吸，告别“鼾声”。

睡觉打鼾并非睡得香 危害身体需及早就医

在日常生活中，打呼噜已成为众人见怪不怪的一种“常态”，更有不少人认为呼噜声越响就代表着睡的越香，但长期如雷般的鼾声却让同眠者苦不堪言、难以入眠，也使打鼾者尴尬无奈。而所谓睡得香甜，实则却为疾病信号。如若夜间打鼾时呼吸停止，出现憋气，甚至突然坐起，有窒息或濒死感，则极可能患有睡眠呼吸暂停综合征。

“睡觉张着大嘴、鼾声如雷是睡眠呼吸暂停综合征最常见的症状之一。”金乡县人民医院呼吸与危重症医学科一科主任张志国称，有的人之所以会打鼾，主要是由于在呼吸过程中，管道中存在障碍或狭窄时，气体的流动就会受到影响，局部的紊乱气流和由此导致的管壁振动就会产生声音。其原理犹如吹口哨般，吹的缝隙越小，声音越响。而在连续的打呼噜过程中，如若

突然停止一次，然后继续打，这便是出现了呼吸暂停，即为医学上所说的睡眠呼吸暂停综合征。“打呼噜的人睡眠质量并不高，睡八小时相当于正常人睡眠2小时，所以会有疲惫之感。”问及打呼噜的危害，张志国则表示，呼吸道受压变窄，可使氧气呼入量大幅减少，由平均400ml-500ml降为100ml-200ml，进而导致血液氧含量下降，脑供氧不足。让患者出现白天嗜睡、注意力不集中、晨起头痛、记忆力减退、认知障碍、性格改变等神经精神症状。长期间缺氧使冠状动脉收缩，在此基础上易引发心绞痛，心律失常，心肌梗死，夜间猝死。

据了解，该病症多发于肥胖者、男性、老人、孕妇、儿童、绝经后妇女及脖子粗短、脸颊两侧有赘肉等具备打鼾面容特征的群体，所以如出现白天不明原因的疲倦、打瞌睡；夜间出现明显心律不齐等症状的患者需尽快到专业正规的医疗机构就诊。



精准治疗，帮患者恢复优质睡眠。

睡眠监测仅需睡上8小时 精准治疗让患者次日精力充沛

“单纯常年习惯性打呼噜的人，四分之一以上都患有睡眠呼吸暂停综合征，其中80%的人自己并不知道。”为正确了解该病症，除科普宣教外，金乡县人民医院睡眠呼吸疾病门诊的开设更是为患者提供了一个精准诊疗平台。

“当时患者前来就诊时，坐着不动就会打瞌睡，精神状态也十分差。”张志国称，十余年的病史让一位50多岁的患者备受困

扰，随着体重增加至200斤，其疲乏、精力不集中等病症越发明显，已影响到日常生活。为尽快找准病因解除困扰，通过结合病史、体征与多导睡眠监测结果，予以制定个性化诊疗方案。而今，使用无创气道正压通气治疗后的患者每晚睡眠不再打鼾，第二日神清气爽，精力充沛，体重也有所下降。

“睡眠监测可使诊疗更加精准，患者仅需佩戴睡眠监测睡眠8小时即可完成。”张志国介绍，目前医院现有便携式睡眠呼吸检测仪与多导睡眠呼吸检测仪两种，其中便携式睡

眠呼吸检测仪可由患者带回家中使用，在家睡上一觉即可记录体动、鼾声、鼻气流等数据，从而得到更加精准的无线监测数据。而无创气道正压通气治疗，实为呼吸机疗法，即通过压缩并湿化空气后，经患者鼻部面罩正压输入上气道，从而解除呼吸暂停症状。

为使更多患者得到更加精准、优质的诊疗服务，科室不断深耕医学领域，从胸腔镜介入治疗到呼吸介入治疗，实现每年开展新技术，每年都有新进展的目标。让患者大病不出县，看病更便捷。

秋冬季节，如何预防感染肺炎

济宁市疾控中心提醒，这些预防措施要做好

本报济宁9月17日讯(记者 李锡巍 通讯员 姜静静) 秋冬季节冷热交替、昼夜温差悬殊，极易感冒进而并发肺炎，儿童和老年人是肺炎的高危人群，他们抵抗力弱，适应性差，济宁市疾控中心温馨提示：秋冬季节要做好个人防护，预防肺炎感染。

肺炎是目前十分常见的一类呼吸道疾病，常见的临床症状主要有咳嗽、咳痰、寒战、发热，或伴有恶心、呕吐、呼吸困难等，危重患者

还可能出现休克的临床表现甚至危及生命。根据不同的病原体感染，人体还可能有不同的临床表现。其中老年人和儿童由于免疫力较弱，肺炎链球菌相关的疾病很容易找上门。接种肺炎疫苗是预防肺炎球菌性疾病最经济、最直接、最有效的手段，可以显著降低感染肺炎并因此增加死亡的风险。目前国内批准上市的肺炎疫苗有两种：13价肺炎球菌结合疫苗(PCV13)和23价肺炎球菌多糖疫苗(PPV23)，一

般5岁以下儿童接种13价肺炎结合疫苗，老年人接种23价肺炎多糖疫苗。

除接种疫苗外，日常生活中还要注意保持室内环境的卫生、通风；注意保暖，随时调整衣物的增减；多喝温水，清淡饮食，以营养丰富的食物为主，多吃当季新鲜蔬菜、水果；坚持适当的运动锻炼，比如散步、慢跑、打球、游泳等，能显著提高身体素质。如有不适症状及时就医并做好个人防护。

落实发热哨点建设 疫情防控不松懈

本报济宁9月17日讯(记者 李锡巍 通讯员 王良身) 近日，汶上县苑庄卫生院根据上级通知要求，结合医院实际情况建设了发热哨点诊室，严格落实“四早”“四集中”原则，并组织院内医务人员和全镇村医人员学习了《济宁市应对秋冬季新冠肺炎疫情医疗救治工作方案》及《新型冠状病毒诊疗方案(试行第八版)》。

此外，卫生院还组织召开了临床、护理、预检工作会议，会后副院长王良身带领与会人员来到预检

分诊岗位，要求预检分诊人员做好个人防护，严格执行预检分诊制度“五个一”，一旦发现发热和呼吸道症状的患者及时引导至发热哨点。

在卫生院发热哨点的留观室、治疗室、诊室、更衣室，王良身就房屋设施、设备的配备、人员防护、规范工作流程、预检接诊处置等进行了详细培训讲解，进一步提升医护人员在新冠肺炎疫情常态化防控和常规院感防控的意识和应急处理能力，为2020年秋季疫情防控夯实基础。

零距离接触，贴心服务

任城区妇幼保健院重启产后家庭式亲情护理

本报济宁9月17日讯(记者 李锡巍 通讯员 何双胜) 近年来，任城区妇幼保健院开展的产后家庭式亲情护理服务，从医院延伸到家庭，有效助力产后妈妈健康恢复，产妇足不出户便可以享受专业的产后康复护理，受到广大产妇们的普遍欢迎，同时也成为了任城妇幼中医产后康复科的特色服务品牌。

今年受疫情影响，任城区妇幼保健院在春节过后暂停了此项亲情服务。时隔9个多月，随着疫情防控常态化管理和医院规范化防护措施的有效落实，任城妇幼产后康复上门亲情服务按下“重启键”，在做好疫情防控工作的同时，继续为产后妈妈们提供上门服务。

据了解，任城区妇幼保健院疫情防控期间的产后家庭式亲情护理服务将严格执行各项防控措施。进门前，服务人员会随身携带消毒液，并对自身进行消毒，同时告知被服务对象自己体温，在进入服务对象家中之后首先洗手，避免通过触碰门把手、电梯等传播病毒。全程佩戴一次性口罩、鞋套。此外，医院产后康复科将在严格保护服务对象隐私的情况下记录外出行程，对密切接触者进行备案登记，确保每一位服务对象的安全。

为保证产后家庭式亲情护理服务的服务质量，任城区妇幼保健院专门挑选了从事产后护理20多年、经验丰富的主管护理师负责此项工

作。从抱孩子、哺乳的姿势到婴儿洗澡的水温调试、洗澡方法；从婴儿包裹、穿衣到母乳喂养；从产妇生活起居注意事项到康复锻炼内容；甚至从房间的空气流通到温度调节……产妇康复的所有细节，护理师都将给予具体的讲解、示范和手把手指导。同时上门服务人员将会运用国际先进的产后康复标准和产后康复技术，针对产后妇女进行子宫复旧、卵巢保养、乳腺疏通(或催乳)、腰部疲劳、产后腹部、臀部、大腿、小腿形体恢复等一系列服务，另有各种手法按摩，有效缓解产后所产生的各种疲劳，以此减轻产妇身体的各种疼痛，从而促进产后皮肤弹性的恢复，使产后妈妈们的身心更好更快的恢复至未孕之前的状态。

开展心肺复苏急救实景演练 提升医护人员突发应急能力

本报济宁9月17日讯(记者 李锡巍 通讯员 张格红) 15日，为落实医院核心制度和等级医院评审条款及持续改进监管，进一步提高全院医护人员整体素质和医疗操作水平，实现全员徒手心肺复苏操作达标，汶上县杨店医院进行了一场情景逼真的心肺复苏实践操作演练。

“喂，你怎么啦！”“快来人啊，准备抢救”随着呼救声响起，医护人员迅速判断是否丧失意识，有无自主呼吸、脉搏，进行胸外心脏按压，清理口腔异物，开放气道，人工呼吸等操作，为尽早建立循环赢得

宝贵时间。现场医护人员镇静面对，凭借扎实的基本功和熟练操作，充分展示了在遇到突发情况时的应急能力和抢救技能，急救演练在紧张有序的氛围中顺利完成。

演练结束后，杨店医院院长郑磊就操作过程有针对性的做了指导及点评，总结了操作过程中出现的不足以及防范措施。号召全院职工以此活动为契机，在以后的工作中更加熟练的掌握心肺复苏急救等操作要领，以过硬的本领，良好的素质，优质的服务，更好的为保障群众健康做出贡献。