

# 打鼾是睡得香?“小毛病”莫忽视

山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科精准治疗阻塞性睡眠呼吸暂停

相信很多人的身边都有睡觉“打呼噜”的人。对于打鼾，很多人都觉得习以为常，甚至还有人认为打鼾说明睡得很香，其实这恰恰是错误的。睡觉打鼾，不但会导致身边人的睡眠质量变差，影响他人的正常生活，还可能是因为得了一种名叫阻塞性睡眠呼吸暂停症的疾病。

近日，一位32岁的男性患者走进

了山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科的门诊室内，向医生陈述了自己近六年来因睡眠打鼾带来的种种困扰：鼾声大，身边人难以入睡；打鼾后的第二天往往注意力难以集中，身体特别疲惫；更可怕的是有时候打着鼾突然停住了，连呼吸声也停住了……根据患者的描述，医生继而查体发现：病人的双侧扁桃体肿大三度！

遇到这种情况，医生果断带他做了多导睡眠监测，监测提示患者患有重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。这已经是很严重的情况了，如不及时进行治疗干预，病人或将面临心血管、内分泌、呼吸系统等多项疾病的威胁。好在病情发现及时，医生为其进行了双侧扁桃体切除术，术后，病人打鼾明显减轻，两个月之后，再次行多导睡眠监测，提示病人已经恢复正常。横在患者心头的巨石终于稳稳落下，医生们也舒了一口气。

打鼾虽小，影响却大。本期空中诊室，我们请到了山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科的主任医师、教授战秀兰，为我们详细讲解，这个发病率高但又易被忽视的疾病——阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

**战秀兰**，主任医师、教授。现任山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科副主任，硕士研究生导师。泰安市耳鼻咽喉学术委员会委员。山东省疼痛研究会睡眠障碍委员会副主任委员，山东省老年医学会睡眠医学专业委员会副主任委员。

1987年至今一直从事耳鼻喉科临床与教学工作，先后在山东省立医院耳鼻喉科、上海六院耳鼻喉科及省立医院睡眠中心进修学习，耳鼻喉科及睡眠医学方面的业务水平达到了较高水平，能正确处理本专业的常见病多发病，精于本专业的急危重症诊断和处理。正确诊断和治疗鼻炎、咽炎、喉炎、扁桃体炎、中耳炎、突聋、梅尼埃等疾病，对鼻腔鼻窦病变的鼻内镜下微创手术、小儿扁桃体腺样体等离子微创手术、喉肿瘤的喉全切除术及喉部分切除喉功能重建术、睡眠呼吸暂停的腭咽成型术经验丰富。熟练掌握睡眠监测图形的判读，对睡眠障碍疾病的诊断与治疗有独到的见解。

坐诊专家

## 及早发现 对症施治 重获健康睡眠

本报记者 孙玉唐

### 四种情况的打鼾需警惕

“阻塞性睡眠呼吸暂停是一种以睡眠打鼾伴呼吸暂停和日间思睡为主要临床表现的睡眠呼吸疾病，患病率为2%-4%。该病可引起间歇性低氧、高碳酸血症以及睡眠结构紊乱，并可导致高血压、冠心病、心律失常、脑血管病、认知功能障碍等多器官多系统损害。”战秀兰主任介绍，阻塞性睡眠呼吸暂停发病率较高，一旦出现症状，就应该重视起来，早治疗、早康复。

打呼噜就一定是患病吗？战秀兰主任介绍，正常人因为疲劳、睡姿不适等原因，也会出现打呼噜的情况：“一种是单纯性的打鼾，这是最常见的情况，这种打鼾声通常比较规律，气息也相对平稳，常见于中老年人；第二种就是习惯性打鼾，他们从年轻时就开始有打鼾习惯，打鼾声较大但从不间断，这种情况也无需担心。”那么，什么样的打鼾需要引起重视呢？“第一种是打鼾的声音太大太夸张，超出人的正常承受范围；二是身体会出现疲惫感，白天经常感觉浑身无力、头晕头闷，甚至影响记忆力；第三种是在睡眠时鼾声突然就停止，过了好长一阵时间才听到轻微的呼气，有时候还会因为无法喘过气而导致憋醒；第四种就是打鼾的同时合并高血压、心律失常、冠心

病、红细胞增多等。”战秀兰主任称。当自己或身边的人出现这四种情况时，最好到医院接受专业的检查。

### 儿童打鼾更需重视

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征不是成年人的“专利”，也经常有小孩子来就诊，情况同样不能小觑。就在前段时间，一个5岁的小男孩在家长的陪伴下来科室检查，据家长介绍，孩子常常睡眠打鼾，张口呼吸。检查发现，孩子双侧扁桃体肿大，腺样体肥大，同样是患上了阻塞性睡眠呼吸暂停症。很快，战秀兰主任为孩子安排了住院，并进行了微创扁桃体加腺样体切除术，术后2月之后，孩子就完全恢复了正常。

“为什么说孩子得阻塞性睡眠呼吸暂停要更加注意呢？是因为3-5岁的孩子，如果患上这种病，会因为用嘴呼吸而经常扯动唇部、面部肌肉进而影响面部的正常发育，长此以往，就会影响到孩子的长相。”战秀兰主任一边演示，一边说，“除了颜值，还有身高、智商，都会受到不同程度的影响。因此，家长一定要格外注意，千万不要有孩子长大了就会好的想法，耽误孩子的一生。”孩子成长中遇到这种疾病，如不及时治疗，哪怕以后治好了，造成的影响往往已经无法挽回。



山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科主任医师、教授 战秀兰。

### 专病专治效果好

如果观察一下身边患有阻塞性睡眠呼吸暂停的人，不难发现，男性和身材较为肥胖的患病群体更多，这一点也得到了战秀兰主任的肯定，“就阻塞性睡眠呼吸暂停这个疾病来说，男女患病比率约2:1，但女性绝经后患病率明显增加。肥胖是患病的重要原因，而患病后又会加重肥胖。除此以外，家族史、上气道解剖异常、饮酒或镇静催眠药物、吸烟等也容易诱发此类疾病。”

虽然阻塞性睡眠呼吸暂停的发病

率较高，但是患上此症，也无需太过烦恼，在山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科，有非常专业的检测方法和治疗水平，对不同程度的患者都有相应的治疗手段，对症施治，基本都能达到不错的治疗效果。患者就诊后，医生会根据患者的口述症状做出判断，辅以专业仪器检查，如多导睡眠监测、睡眠中心外睡眠检测等。对于情况较为严重的，可实施手术治疗，如鼻腔手术、扁桃体及腺样体切除术、悬雍垂腭咽成形术、无创气道正压通气治疗等等，大部分症状较轻的患者，只需佩戴无创呼吸机，不用吃药打针，也无需手术即可恢复健康。

### ■ 科室简介

### 山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科

山东第一医科大学第二附属医院耳鼻咽喉科成立于1974年，是诊治耳、鼻、咽、喉部各类疾病的科室，为硕士研究生培养点。首任科主任马学良教授，早年为山东省立医院著名医师，在泰安市享有盛誉；现任主任杜志华教授。科室有一支医德好、技术水平高的专业人才队伍，有主任医师、教授4人，副主任医师、副教授2人，主治医师3人，住院医师1人，在读博士1人，医学硕士6人，硕士研究生导师4人。科室设有专家门诊、普通门诊、听力检查室、内窥镜检查室及门诊治疗室。配有性能优良的耳鼻喉科综合操作台、影像工作站，进口

听力检查系统、耳科电钻、手术显微镜、支撑喉镜及电子咽喉镜等先进医疗设备，为给病人进行准确的诊断和治疗提供了有力的技术支持。

该科对本专业常见病、多发病及疑难病症的诊断和治疗均达到省内先进水平，在各种类型鼻炎、急慢性鼻窦炎、鼻窦囊肿、鼻息肉、急慢性扁桃体炎、各种类型中耳炎、梅尼埃病、突发性耳聋、声带息肉、声带小结等多种疾病的治疗方面，采取手术与药物相结合、中药与西药相结合、局部与全身相结合的综合治疗措施，取得很好的治疗效果。尤其是功能性鼻窦镜手术，拓

展了鼻部手术范围，放宽了手术病人的年龄限制，病人痛苦小、花费少、住院时间短，明显减轻了手术对病人的创伤，显著提高了治愈率，使鼻部疾病的治疗迈上了一个新台阶。

该科对头颈部肿瘤，尤其是早期喉癌的诊断和治疗达到了较高水平；开展了喉部分切除、喉功能重建、颈廓清术等手术，在提高治愈率、延长生存时间的同时，显著提高了病人手术后的生活质量，使该病早期患者的五年治愈率达80%以上。该科还成功完成了巨大鼻咽纤维血管瘤切除及多种咽旁间隙肿瘤切除等，取得了良好的治疗效果。

近几年来，随着鼾症病人的增多，开展了腭咽成形术(UPPP)，根据不同的梗阻平面，采用不同的手术方法，疗效显著，取得了良好的社会效益。

科室注重临床与教学、科研相结合，近年来主编《五官科学》、《耳鼻咽喉头颈外科学》等教材3部，被多所医学院校采用；参编教材3部。主持完成的省教委课题“遥测眼震电图仪研制及临床应用”，被鉴定为国内领先水平，填补了省内空白，获省高校科技进步二等奖。获泰山医学院科研奖励7项，发表专业学术论文30余篇。电话：0538—6230279（医生办公室） 6237487（门诊）