

打呼怎么办,需要戴呼吸机吗?

睡眠呼吸暂停综合征受关注,呼吸机不能随意用

奥运冠军杨威近日在网络上自曝呼吸道出现问题,需要在睡觉时佩戴呼吸机。随后,与此相关的睡眠呼吸暂停综合征备受关注。

“我每天都打呼噜,也需要戴呼吸机吗?”中老年人是睡眠呼吸暂停综合征的常见人群,有些老人因此感到担忧。北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅介绍,对于程度较重的患者,建议佩戴呼吸机进行治疗,但并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机,需要在医生的指导下选择。

案例

每小时呼吸暂停20.8次

“打呼噜多正常呀,说明睡得香嘛!”61岁的陈大爷身材偏胖,之前打了几十年呼噜,从没太当回事。但在老伴李阿姨看来,他的呼噜不光吵人,还有些吓人,“半夜里经常听到很大一声呼噜,然后突然没声了,过好长时间才又接上。”有时候,李阿姨实在不放心,就索性把老伴儿推醒,确认他没事以后,才敢接着睡。

事实上,李阿姨自己的睡眠状况也并不理想。“按理说,晚上睡的时间不短,可质量很差,早上起来脑袋总是昏昏沉沉的,白天动不动就犯困。”

从儿子那里,他们第一次听说这种情况可能是“睡眠呼吸暂停”。抱着试试看的想法,老两口来到一家三甲医院的呼吸科就诊。在医生的指导下,他们把便携式睡眠监测记录仪带回家,采集夜间睡眠期间的呼吸、心率、打鼾、血氧饱和度等信息。

拿到医院给出的报告单,老两口吃了一惊。“从诊断结果来看,我们都符合阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的表现,严重程度属于中度,同时伴重度睡眠低氧血症。”陈大爷没想到,自己每小时呼吸暂停次数达到20.8次,最大持续时间为70秒,而李阿姨每小时呼吸暂停次数也达到19.4次,最大持续时间为54秒。夜间睡眠中,老两口血氧饱和度低于90%的时长,则均为30分钟左右。

“医生说像我们这个年纪的,这种情况其实很普遍,但好多人都没意识到要来医院。”考虑到陈大爷患有高血压、高血脂等心血管疾病,医生建议他在睡觉时使用呼吸机,从而打开气道,保证呼吸通畅。刚开始佩戴呼吸机,陈大爷有些不习惯,“毕竟头上多个东西,睡觉没那么自在,但为了身体健康,还是得慢慢适应。”

危害

有可能导致心血管疾病

“打鼾并不是睡得香的表现。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅谈到,打鼾实际上是气流通过狭窄气道发出的响声,是睡眠中呼吸粗重的表现。打鼾可以分为两种情况,一种是生理性打鼾,这种鼾声比较均匀,没有停顿。另一种是病理性打鼾,这种鼾声会在睡眠中突然停止,甚至可能停止10秒钟以上,然后鼾声再次出现。

“对于生理性打鼾,可以通过改变睡眠姿势、睡前不饮酒和减重等方法来缓解。”据肖毅介绍,对于病理性打鼾,则需要判断是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停。“引起阻塞性睡眠呼吸暂停的原因有很多,比如,颌面部的结构问题,或者扁桃体肥大、腺样体肥大、鼻甲肥大。还有一些是因为内分泌疾病,包括甲状腺功能减退、肢端肥大症等。”



图为网上售卖的呼吸机

如何在家进行自测?肖毅说,可以观察夜间是否有被憋醒或小便次数多,晨起是否口干头疼,白天有没有犯困或嗜睡,高血压是否很难纠正等,如果存在这些情况,建议病人到医院就诊,进行睡眠监测,根据相关结果来判断。

数据显示,全球近10亿睡眠呼吸暂停综合征患者,其中,中国发病率最高。据估计,国内30岁到69岁人群中,约有23.6%患有睡眠呼吸暂停综合征。从患病人群来看,中老年男性肥胖者和绝经期妇女比较常见。

“阻塞性睡眠呼吸暂停会引起间歇低氧,还会破坏睡眠结构,进而导致一系列心血管疾病和内分泌疾病,如高血压、糖尿病、冠心病等,还可能导致记忆力下降、注意力不集中,引发老年痴呆等。”

误区

不用就诊就能随意买

“打呼噜怎么办?一招解决!”“戴着呼吸机睡觉,第二天精力爆棚”……在内容平台上,有很多推荐呼吸机的帖子,市民王女士看到后

疗,也就是佩戴呼吸机。通过提供正压气流,帮助患者打开气道,使患者在睡眠时可以正常呼吸。”

在位于北京安贞医院附近的一家呼吸机代理店,记者一进门就看到了摆在货架上的几台呼吸机,价格从五千多元到一万多元不等。

“用着的舒适度不一样。想要舒服就买好一点的。”销售人员向记者侃侃而谈:“治打呼噜,戴上呼吸机就行。有的人没去医院,听说了呼吸机之后,到这儿就直接买了。你到医院去做监测,做完医生也是让你戴呼吸机。”

记者走访多家体验中心、代理店和医疗器械店,店内工作人员都表示,可以不去医院做检查,也不用提供处方,随便就能买。甚至还有销售人员对记者说:“现在都是‘傻瓜机’,装上就能用。你自己看视频就能调参数。”

对于这样的误区,肖毅提醒,并不是所有打鼾人群都适合使用呼吸机,因此需要医生进行指导。“对于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,应当先在医院做呼吸机压力滴定。通过调节呼吸机的压力,观察是否能够纠正睡眠呼吸暂停、用多大压力最合适。”

提示

呼吸机并非“越贵越好”

市面上的呼吸机型号繁多,消费者该如何选购适合自己的呼吸机?

在位于北京朝阳医院附近的一家医疗器械店,一面货架提供着“呼吸暂停与慢阻肺康复解决方案”,商品中自然少不了各种品牌、型号的呼吸机。“型号不一样价格不一样,双水平的贵一些,单水平的便宜一些。进口的和国产的价格也有差异。”据销售人员介绍,双水平呼吸机提供“呼气”和“吸气”两个压力,单水平呼吸机只提供一个。“主要就是看您的预算,如果想舒服一些肯定要买双水平的。”

“根据预算选购就行。”多家门店的销售人员表示,选择哪种类型的呼吸机与患者身体条件无关。

“想放心一点就去医院呼吸科做个睡眠监测,看看呼吸暂停是阻塞性、中枢性还是混合性的。多数患者是阻塞性的,用睡眠机就可以了。如果是中枢性的或者混合性的,就建议买肺病机。”东城区一家医疗器械店的销售人员告诉记者,做完睡眠监测会拿到一个睡眠报告,根据睡眠报告选稳妥一点。

肖毅说,呼吸机的使用要考虑病人有没有合并慢阻肺等其他疾病,并非“越贵越好”,误用呼吸机可能引发严重后果。“我们在门诊经常看到,有的病人本身只是单纯的睡眠呼吸暂停,结果在网上搜了以后买来双水平呼吸机,戴上以后不合适。还有的病人本身患有慢阻肺,却用了治疗睡眠呼吸暂停的呼吸机,反倒加重了病情。”

据北京日报

有些心动。“看他们说打呼噜挺危险。我姥爷也打呼噜,管用的话我给他买一台。”

不过,她查看了多条相关帖子后,却发现有点不对劲——这些博主的话术有不少雷同之处,还都在评论区刻意置顶了呼吸机的品牌名称。“你看这个照片,面罩都戴反了,一看就是摆拍。”

《广告法》明确规定,推荐给个人自用的医疗器械的广告,应当显著标明“请仔细阅读产品说明书或者在医务人员的指导下购买和使用”。医疗器械产品注册证明文件中有禁忌内容、注意事项的,广告中应当显著标明“禁忌内容或者注意事项详见说明书”。在内容平台上的这些“暗广”,并没有标明相关内容。

打呼噜究竟该怎么办?是否如这些博主所宣传的,都需要使用呼吸机?

肖毅说,轻度的阻塞性睡眠呼吸暂停,可以考虑使用口腔矫治器。如果有局部咽腔或者鼻腔的问题,可以通过耳鼻喉科手术来解决。“对于程度较重的患者,目前没有有效治疗药物,一般建议采用持续气道正压通气治