

睡眠呼吸暂停综合征： 科学康复，共享宁静之夜

◎成都市郫都区第二人民医院 高雪珂

在宁静的夜晚，当大多数人沉浸在甜美的梦乡，享受着休息与恢复的时光，有一部分人却正在与“恶魔”进行着一场无声的“战斗”。这“恶魔”就是睡眠呼吸暂停综合征（Sleep Apnea，简称 SA）。SA 是一种常见的睡眠障碍，患者在睡眠过程中会反复出现呼吸暂停和低通气现象，导致血氧饱和度下降，严重影响睡眠质量和身体健康。

SA 主要分为阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）和中枢性睡眠呼吸暂停（CSA）两大类，其中 OSA 最为常见，约占 80% ~ 90%。OSA 患者睡眠时上呼吸道塌陷或阻塞，导致呼吸受限或停止，常伴响亮打鼾。CSA 则与呼吸肌控制功能失调有关。SA 可引发多种并发症，严重影响生活质量和寿命，采取有效夜间呼吸康复策略至关重要。

基础措施

在应对睡眠呼吸暂停综合征（SA）的过程中，采取一些基础且有效的夜间呼吸康复措施非常关键。

体位调整：对于部分 OSA 患者，改变睡眠体位可有效减轻上呼吸道阻塞。尝试侧卧睡眠，或使用专门设计的睡眠枕头，以保持气道畅通，减少呼吸暂停的发生。

避免睡前饮酒与镇静药物：酒精和某些镇静药物会放松喉部肌肉，加重气道阻塞，从而加剧 SA 症状。因此，SA 患者应尽量避免在睡前饮用含酒精饮料或服用镇静类药物。

保持健康体重：肥胖是 SA 的重要风险因素之一。通过合理饮食和规律运动控制体重，可以显著减轻 SA 症状，提高睡眠质量。

戒烟：吸烟会加剧上呼吸道炎症，导致气道狭窄，进而加重 SA 症状。因此，SA 患者应积极戒烟，以改善呼吸状况。

专业治疗

在夜间呼吸康复的过程中，除了基础措施，专业治疗手段也扮演着至关重要的角色。

持续正压通气（CPAP）治疗：CPAP 是治疗 OSA 的有效方法之一，

通过小型机器持续输送压力空气，防止上呼吸道塌陷。初期可能不适，但多数患者能逐渐适应，显著改善睡眠。

口腔矫治器：轻中度 OSA 患者可考虑使用口腔矫治器，它通过调整下颌或舌头位置来改善气道通畅性。但并非所有人都适合，需在专业牙医指导下选择和使用。

手术治疗：对于严重或难治性 OSA 患者，手术可能是必要选择，如 UPPP、鼻腔手术等，以扩大上呼吸道空间。但手术有风险，需专业医生详细评估后决定，并非所有患者都能受益。

自我管理

患者在夜间呼吸康复中，自我管理至关重要，不仅助控病情，更能显著提升睡眠质量，让生活品质更上一层楼。

建立规律的睡眠习惯：保持固定的睡眠时间和起床时间，有助于调整生物钟，改善睡眠质量。此外，还应创造一个安静、舒适的睡眠环境，减少干扰因素。

监测睡眠质量：利用智能手环、睡眠监测应用等工具记录睡眠数据，包括睡眠时长、深度睡眠比例、呼吸暂停次数等。这些数据有助于患者了解自己的睡眠状况，并为调整治疗方案提供参考。

心理调适：SA 患者常因睡眠不佳而感到焦虑、抑郁。通过心理咨询、冥想、瑜伽等方式放松心情，有助于改善睡眠质量。家人和朋友也应给予

患者充分的支持和理解。

定期复诊：SA 是一种慢性疾病，需要长期管理和治疗。患者应定期复诊，评估治疗效果，及时调整治疗方案。同时，还应密切关注自己的身体状况，如有异常应及时就医。

家庭支持

夜间呼吸康复不仅是 SA 患者个人的战斗，更需要家人的温暖陪伴与坚定支持。

学习急救知识：了解 SA 可能引发的紧急情况（如窒息），并学习基本的急救技能，以便在紧急情况下能够迅速应对。

监督治疗：确保患者按时使用 CPAP 或其他治疗设备，观察并记录治疗效果。如发现患者在使用过程中出现问题或不适，应及时与医生沟通。

情感支持：SA 患者可能因睡眠不佳而感到沮丧和疲惫。家人应给予充分的情感支持，鼓励患者积极治疗，共同面对挑战。同时，还应关注患者的心理健康状况，如有需要可寻求专业心理咨询。

睡眠呼吸暂停综合征虽给患者带来挑战，但科学的康复策略能帮助其改善睡眠，重燃生活乐趣。患者需紧密配合医生治疗，坚持自我管理；医生应制定个性化康复方案，密切关注病情变化；家人应给予充分支持与鼓励。多方携手合作，共同探索最佳治疗方案，共享每一个宁静祥和的夜晚。☺

脊柱侧弯患者如何日常护理

◎成都京东方医院 胡 薇

脊柱侧弯，这一复杂的脊柱变形疾病，不仅影响着患者的身体健康，还可能对心理健康造成一定影响。除了专业的治疗措施，日常护理在病情管理中同样发挥着至关重要的作用。那么，脊柱侧弯患者日常护理中究竟应注意哪些细节呢？让我们一同来深入了解。

脊柱侧弯，顾名思义，就是脊柱向左右两侧异常弯曲，并伴有一定程度的椎体旋转。它并非一种单一的疾病，而是可以分为多种类型，包括特发性脊柱侧弯、先天性脊柱侧弯、神经肌肉型脊柱侧弯以及继发性脊柱侧弯等。其中，特发性脊柱侧弯在青少年群体中最为常见，其发病原因尚不完全明确，可能与遗传、生长发育异常等因素有关。

保持良好的坐姿和站姿

对于脊柱侧弯患者，保持良好的坐姿和站姿至关重要。坐姿时，应挺直背部，可借助有支撑功能的靠垫维持脊柱自然曲线，避免弯腰驼背或歪斜。站立时，重心需均匀分布双脚，勿长时间单腿站立或偏身。可适当变换体位或轻微

伸展，减轻脊柱负担。看书、用电脑时，调整屏幕高度与眼平，避免长时间低头，保护颈椎免受额外压力。

睡姿选择有讲究

睡姿对于脊柱侧弯患者来说同样重要。建议以仰卧为主，尽量保持脊柱的自然对齐。侧卧时，可以在双腿间夹一个枕头，以减少脊柱的扭转。床垫的选择也很关键，应尽量避免过软的床垫，选用中硬度的床垫以更好地支撑脊柱。

遵医嘱佩戴支具

支具是防止脊柱侧弯加重的重要工具。脊柱侧弯患者应遵医嘱佩戴支具，并确保支具贴合身体，既不能过紧也不能过松。佩戴时间也要严格遵守医生的建议，逐渐增加佩戴时间，以达到最佳的治疗效果。

做好皮肤护理

支具长期接触皮肤可能会导致摩擦或压疮。因此，脊柱侧弯患者最好穿柔软、吸汗的纯棉内衣，以减少支具与皮肤的直接摩擦。每日取下支具后，应仔细检查皮肤情况，一旦出现红肿或破皮，

应及时联系医生进行干预。

加强康复锻炼

脊柱侧弯患者应加强核心肌群锻炼，以稳定脊柱、改善体态。平板支撑是有效方法，需保持身体一直线，每次坚持 10 ~ 30 秒。在专业康复师指导下，可进行施罗特疗法矫正弯曲，每天 10 ~ 20 分钟方见成效。此外，定期练习瑜伽或普拉提能增强脊柱柔韧性、缓解肌肉紧张；仰泳或自由泳也是安全有效的锻炼方式，适合脊柱侧弯患者。

做好疼痛管理

脊柱侧弯患者常感背部肌肉紧张或酸痛，热敷是简便有效的缓解方法，可用热敷袋或热毛巾敷 15 ~ 20 分钟。另可在专业人员指导下，进行轻柔腰背部按摩，以放松肌肉。需注意的是，切勿对脊柱强烈按压，以防损伤。若疼痛严重，可在医生指导下使用止痛药物或外用消炎镇痛贴剂来缓解疼痛。

保持营养均衡

脊柱侧弯患者在日常饮食中应多摄入富含钙和维生素 D 的食物，如牛奶、鱼类、深色绿叶蔬菜以及坚果等。这些食物能够促进骨骼健康，有助于病情的控制。同时，多晒太阳也能加快维生素 D 的合成速度。

保持健康体重

超重会加重脊柱的负担，脊柱侧弯

患者需要避免肥胖，控制体重在健康范围内。这不仅有助于减轻脊柱的压力，还能提高整体的生活质量。

日常活动中的保护措施

在进行扫地或拖地等家务劳动时，脊柱侧弯患者可以选择长柄工具，尽量避免长时间弯腰。户外运动时要充分热身，以降低受伤风险。同时，应选择对脊柱影响较小的运动项目，尽量避免篮球、足球等高冲击性运动。

定期复诊与心理疏导

脊柱侧弯患者需每 3 ~ 6 个月复查 X 光片，评估侧弯角度变化，及时调整治疗方案。同时，心理疏导至关重要。青少年患者易因外观变化自卑或焦虑，家人朋友应给予关心支持。必要时，可寻求心理咨询缓解压力。与其他患者交流经验也能获得情感支持，共同面对挑战。关注患者身心健康，全面应对脊柱侧弯。

总之，脊柱侧弯的日常护理是一项长期而艰巨的任务。通过保持良好的姿势、合理运动、科学饮食和心理调适等细节管理，脊柱侧弯患者不仅能够有效控制病情、减轻不适症状，还能提高生活质量、有效预防病情恶化。让我们共同努力，为脊柱侧弯患者的健康保驾护航！☺