



# 睡眠呼吸暂停，悄无声息的健康杀手

◎崇州市人民医院 王 永

睡眠呼吸暂停，简单来说，是指在睡眠过程中呼吸反复停止的一种睡眠障碍。当患者入睡后，上气道的肌肉会出现松弛，导致气道狭窄甚至完全阻塞，使得气体无法顺畅进出肺部，从而引起呼吸暂停。每次呼吸暂停持续时间可从数秒至数十秒不等，一夜之间可能会发生数十次甚至上百次，这种情况不仅会严重干扰患者的睡眠质量，还会对身体健康造成多方面的损害。

## 临床危害不容小觑

从对睡眠质量的影响来看，睡眠呼吸暂停患者由于频繁出现呼吸暂停，导致睡眠结构紊乱，难以进入深度睡眠状态。他们在夜间往往会频繁觉醒，晨起后常感觉头晕、乏力、嗜睡，仿佛整晚都没睡好。长期如此，还会引发记忆力减退、注意力不集中、工作效率下降等问题，严重影响日常生活和工作。

睡眠呼吸暂停对心血管系统的危害尤为显著。呼吸暂停期间，身体会出现短暂的缺氧状态，这会促使交感神经兴奋，导致血压升高。长期反复的血压波动，会增加高血压、冠心病、心律失常等心血管疾病的发病风险。研究表明，睡眠呼吸暂停患者患高血压的概率比正常人高出数倍，而且这种高血压往往难以通过常规药物控制。此外，睡眠呼吸暂停还可能诱发夜间心绞痛发作，甚至增加心肌梗死和猝死的风险。

睡眠呼吸暂停对代谢系统也会产生不良影响，它会干扰人体正常的激素分泌和代谢功能，导致胰岛素抵抗增加，进而引发血糖升高，

增加患糖尿病的风险。有研究显示，约有50%的睡眠呼吸暂停患者同时伴有糖代谢异常。

睡眠呼吸暂停还会对神经系统造成损害，长期缺氧会影响大脑的正常功能，导致认知功能下降，尤其是注意力、记忆力和执行功能受损明显。此外，睡眠呼吸暂停与老年痴呆的发生也存在一定关联，长期睡眠呼吸暂停患者患老年痴呆的风险可能更高。

## 确诊需积极治疗

睡眠呼吸暂停主要分为阻塞性睡眠呼吸暂停、中枢性睡眠呼吸暂停和混合性睡眠呼吸暂停三种类型。其中，阻塞性睡眠呼吸暂停最为常见，主要是由于上气道狭窄或阻塞引起，常见于肥胖、鼻中隔偏曲、扁桃体肥大、下颌后缩等患者。中枢性睡眠呼吸暂停则是由于呼吸中枢神经调节功能异常所致，相对较为少见。混合性睡眠呼吸暂停则是既有阻塞性因素，又有中枢性因素参与。

如果怀疑自己或身边的人患有睡眠呼吸暂停，应及时就医。医生

一般会通过详细询问病史，了解患者睡眠时是否有打鼾、呼吸暂停、憋醒等症状，以及白天是否有嗜睡、乏力等表现。同时，还会进行体格检查，评估上气道的结构和功能。多导睡眠监测是诊断睡眠呼吸暂停的金标准，通过监测患者在睡眠过程中的脑电图、心电图、呼吸气流、血氧饱和度等多项指标，可以准确判断是否存在睡眠呼吸暂停以及其严重程度。

一旦确诊为睡眠呼吸暂停，应积极进行治疗。对于轻度患者，改变生活方式可能就会有明显效果。例如，肥胖是导致睡眠呼吸暂停的重要危险因素，通过合理饮食和适量运动减轻体重，有助于改善上气道的通气情况。烟草和酒精会刺激上气道黏膜，加重气道阻塞，戒烟限酒可以减少这种不良刺激。此外，侧卧位睡眠也能在一定程度上缓解呼吸暂停症状，患者可以尝试在背部放置一个小枕头，强制自己保持侧卧位睡眠。

对于中重度患者，通常需要借助医疗设备进行治疗，持续气道正压通气（CPAP）治疗是目前应用最广泛且效果最确切的治疗方法。CPAP设备通过面罩向气道内持续输送一定压力的空气，保持气道开放，防止呼吸暂停的发生。患者在睡眠时佩戴CPAP面罩能够显著改善睡眠质量，降低心血管疾病等并发症的风险。此外，对于一些存在上气道解剖结构异常的患者，如鼻中隔偏曲、扁桃体肥大等，可能需要进行手术治疗，通过矫正解剖结构异常，改善气道通气。

睡眠呼吸暂停虽然悄无声息，但对健康的危害不容小觑，如果出现相关症状，应及时就医，早诊断、早治疗，避免这一健康杀手对身体造成更大的损害。◎