

睡不着? 睡眠差? 看看这份“睡眠处方”

优质睡眠,是美好生活的起点,更是全民健康的底色。3月21日是第26个世界睡眠日,“优质睡眠,美好生活”的主题折射出睡眠健康的重要性。

中国睡眠研究会发布的《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。

打呼噜就是优质睡眠吗? 睡得越久越好吗? 失眠有哪些治疗办法? ……3月20日,市中心医院社区管理科联合该院呼吸与危重症医学科、麻醉科医护团队走进盐湖区安邑街道鼎鑫华府社区鼎鑫华府小区,开展健康科普讲座与义诊活动,助力公众提升睡眠健康意识,养成科学睡眠习惯。

打呼噜≠睡得香 警惕“呼吸小偷”

“很多人把打呼噜当成‘睡得香’的标志,这是典型的睡眠认知误区。”呼吸与危重症医学科副主任医师付英直言,在门诊中,因长期忽视打鼾就医,最终引发严重并发症的患者不在少数。

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是呼吸科最常见的睡眠呼吸疾病,也被称为“呼吸小偷”。这类患者的典型表现是夜间鼾声如雷,但鼾声会突然中断,持续数秒至数十秒后,伴随一声巨响恢复呼吸,如此循环往复。“打鼾并非睡得香甜,而是气道受阻、身体缺氧的求救信号。该病不仅导致白天嗜睡、注意力不集中,还可能诱发高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病。”付英告诉记者。

付英说,人们可以通过OSA风险自评工具——STOP-Bang问卷进行初步判断,该量表包含8项内容,分别是打鼾(打鼾声音较大)、疲倦(白天经常疲劳、嗜睡)、呼吸暂停观察(有人观察到您睡眠时呼吸停止)、高血压(有高血压或者正在接受治疗)、体重指数(BMI大于等于35kg/m²)、年龄(大于等于50岁)、颈围(男性大于等于40厘米,女性大于等于38厘米)、性别(是否为男性)。以上8项,选择“是”得1分,“否”得0分。0分~2分为低风险,保持健康生活习惯即可;3分~4分为中风险,需要密切关注睡眠状况,并咨询专科医生;5分及以上为高风险,应尽快到正规医院进行专业的多导睡眠监测。

失眠别急着吃药 试试“非药物疗法”

2025年12月,市中心医院开设了麻醉睡眠治疗门诊,专门面向失眠患者。

在当天的讲座中,主治医师任昕强调,偶尔睡不好不等于“失眠障碍”,但失眠长期出现的话就需要及



▲科普现场



消除抵触心理 别让抗拒耽误治疗

根据中国睡眠研究会等机构发布的数据,中国成年人失眠发生率高达38.2%,更有超3亿中国人存在睡眠障碍,即存在入睡困难、打鼾等各类问题的人群。活动现场,不少市民坦言,自己存在不同程度的睡眠问题,但认为“这都是小事,不愿意去医院”。对此,呼吸与危重症医学科主管护师郑甜表示,睡眠健康,不容小视。

张先生刚刚过完50岁的生日,人生路刚过半程,但他有个难言之隐——晚上睡觉的时候,时不时会出现尿床现象,为此,他不得不在睡觉时穿纸尿裤,生活和心理受到严重影响。“因为这个,他几乎跑遍了周围的医院和科室,泌尿外科、肾内科、心内科……该做的检查都做了,还是查不出病因。”郑甜说,后来,在他的指引下,张先生来到呼吸与危重症医学科做了多导睡眠监测,发现他患有严重的阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,睡觉时血氧饱和度最低只有不到40%(正常不低于90%),呼吸暂停时长超过两分钟。因为夜间反复缺氧及胸腔压力剧烈波动,张先生的身体发生了一系列连锁病理反应,最终破坏了对膀胱的正常控制。

查明病因后,医护人员为张先生实施了无创正压通气(NPPV)治疗,即睡眠期间佩戴呼吸机辅助通气。治疗后,张先生夜间打鼾情况缓解,困扰多年的遗尿问题得到解决。目前,他已回归正常生活。

多导睡眠监测,是睡眠监测领域的“金标准”。监测时,患者只需要在温馨、独立的睡眠监测房间内,佩戴传感器后(无痛无创)自然入睡即可。在人体入睡的过程中,仪器会像一位“睡眠侦探”,不打扰地精准记录下身体发出的脑电波、呼吸、血氧、肢体动作等各种信号,最终,这些数据会汇成一份详细的睡眠报告,从而找到导致患者失眠、打鼾、睡不醒的根本原因。



▲为患者佩戴电极片进行多导睡眠监测

早干预。

任昕说,失眠的首选治疗方式为失眠的认知行为疗法(CBT-I)。该方式不用吃药,医生将根据患者的作息习惯,个性化制定适合自己的睡眠时间,并逐步纠正不良睡眠习惯,建立并培养正确的睡眠模式,达到长期治疗的效果。对于顽固性失眠、对安眠药有依赖的患者,医生会考虑使用诱导自然睡眠、精准神经调节等创新疗法,以科学手段帮助患者重获优质睡眠。

所谓诱导自然睡眠,就是在多导睡眠监测和心电监护密切监测下,依据患者个体情况,通过静脉泵精确微量注入麻醉药物,启动类似于自然睡眠的慢波睡眠,诱导患者自然睡眠状态,帮助患者恢复自然睡眠周期。

精准神经调节,俗称“失眠针”,是最常用的治疗顽固性失眠的麻醉创新疗法,它应用少量局部麻醉药物,精准调控患者的颈部交感神经,帮助改善植物神经功能,缓解患者因焦虑、紧张带来的入睡困难及身体不适。

早筛早防 让爱无“唐”

2026年3月21日是第15个世界唐氏综合征日。当日,市中心医院产科联合该院预防保健科、健康促进办公室、社会工作部,举办了一场“关注唐氏儿,早筛早诊护新生”主题义诊科普活动,通过专业的咨询与健康指导,将“科学生育”理念传递给现场的家庭(下图)。

义诊刚开始,一名孕妇在丈夫陪同下坐到咨询台前,神情有些紧张:“医生,我今年36岁,第一胎,羊水穿刺必须要做吗?”医生接过她的产检本,耐心解释:36岁确实属于高龄孕妇,这是唐氏综合征的高危因素之一,建议通过产前诊断来明确胎儿情况。

唐氏综合征又称21-三体综合征,是我国发生率最高的出生缺陷之一,由人体细胞第21号染色体多一条所致。患者通常具有特殊面容、智力障碍、生长发育迟缓等特征。目前,医学上尚无有效治愈唐氏综合征的方法。

“预防是最经济最有效的健康策略。”市中心医院产科主任马萍介绍,随着产前筛查和诊断技术的不断进步,越来越多的唐氏综合征胎儿能够在孕期被及时发现。目前,常用的唐氏综合征产前筛查方法主要有唐氏筛查、无创DNA检测、羊水穿刺3种方式。目前,市中心医院对唐氏筛查实行免费政策。



市中心医院 脂肪肝专病门诊开诊

运城晚报讯 市中心医院脂肪肝专病门诊于日前开诊,该门诊专注于各类脂肪肝(非酒精性、酒精性等)的早期筛查、精准诊断与长期健康管理。

依托肝病MDT多学科团队,脂肪肝专病门诊可以全面评估患者病情及合并代谢问题,为患者提供专业诊疗和长期健康指导,帮助患者逐步恢复肝脏健康,降低复发风险。



▲近日,市中心医院胃肠外科举办手术直播演示活动。本次手术直播内容丰富、术式全面,覆盖胃肠外科领域最新的微创手术类型。

本版图文:记者 王耀

本版责编 王耀 责编 荆星子 校对 商英