



日前,43岁的霍启刚参与TVB节目《好睡好起》节目采访时表示,虽然自己睡得很早,但经常在半夜里因自己的打鼾声而惊醒,之后睡不着或频繁醒来,另外因为用嘴呼吸,醒来还感觉口干。即使睡了7个小时,起床后他面对强大的工作压力,白天感到整个人非常疲惫。

节目中,霍启刚接受了专业的睡眠测试,结果被诊断出患有失眠障碍和轻度睡眠窒息症(睡眠呼吸暂停综合征),真正的深度睡眠时间只有4小时。

节目播出后,网友对霍启刚的身体感到担忧。对此,霍启刚发文,感谢大家对他的关心,他已经前往医院检查治疗,并提醒网友也要注意身体,要学会休息。

随后,“霍启刚患上睡眠窒息症”话题也引发网友关注。

# 霍启刚自曝确诊睡眠窒息症

## 医生提醒:严重可致命,应尽早干预

### 什么是睡眠窒息症?

杭州市第七人民医院睡眠医学副主任医师刘文娟说,睡眠窒息症就是睡眠呼吸暂停综合征(OSA),是指在睡眠过程中气道受阻,呼吸暂停和低通气频繁发生的现象。其临床表现就像霍启刚一样会出现夜间打鼾,频繁惊醒,睡眠质量下降,白天困倦,严重的还会出现白天嗜睡、记忆力下降、情绪改变等。

睡眠呼吸暂停的时间越长、频次越高,大脑就越缺氧,所以会时不时把睡梦中的患者叫醒,出现睡醒醒醒的情况。同时,睡眠呼吸暂停长期存在,会导致血氧下降和二氧化碳上升,造成慢性间歇低氧、二氧化碳潴留,交感神经兴奋性增高,全身炎症反应以及氧化应激反应增强。抗氧化能力不足,可引发或加重心脑血管疾病及代谢紊乱,出现高血压、缺血性心脏病、2型糖尿病、脑卒中等多系统损害,严重的睡眠呼吸暂停甚至可能危及生命。

“一般来说,在我半天门诊接诊的40多个患者中,30%-40%患有睡眠呼吸暂停综合征。相当于每次门诊都会碰到至少10个该疾病患者,有不少在轻中度水平故并未检查或



综艺节目截图

重视。”刘文娟说,从性别上来看,男性发病率明显高于女性,男女发病率约2:1。但该病发病率随年龄增长而增加,女性绝经后较绝经前患病者增多,60岁以上人群男女患病率比例相当。

### 睡眠窒息症案例

35岁的吴先生是刘文娟诸多患者中的一位。吴先生身高1.78米,体重却达到了100公斤,BMI[体重指数,体重(kg)/身高(m)的平方]超过31。初诊时,其衣服都包裹不住他圆鼓鼓的大肚腩。

据吴先生自述,他是某设计公司的小领导,自述睡不好已经好几年了。因为工作关系,他熬夜加班或是外出应酬是常事,一直以来睡眠就不大规律。尤其是近三四年,他感觉睡眠质量大幅度下降,夜间会不停地惊醒,整晚都睡醒醒的,惊醒后还常常一身大汗。到了白天,他又很嗜睡,注意力不集中,工作效率低下。最尴尬的是,好几次开会,他坐着就睡着

了,甚至打起了呼噜。

听完吴先生的表述,刘文娟通过四诊进一步发现他舌苔胖大、舌苔厚腻,考虑是睡眠障碍合并睡眠呼吸暂停综合征,安排吴先生住院完善多导睡眠图(PSG)。

睡眠检测是确诊该病的重要检查手段。通过PSG监测发现,吴先生的夜间血氧仅76%,睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI)超过40次/小时,呼吸暂停最长一次达到90秒,被确诊为重度睡眠呼吸暂停。

根据吴先生睡眠检测的参数,刘文娟为他佩戴了便携式呼吸机改善缺氧。

### 常见的原因有哪些?

- 1 肥胖:体重超过标准体重的20%或以上。
- 2 年龄:成年后随年龄增长患病率增加;女性绝经后较绝经前患病者增多。
- 3 性别:女性绝经前发病率显著低于男性。
- 4 气道:上气道解剖异常:鼻腔阻塞、II度以上扁桃体肥大、悬雍垂过长或过粗、咽腔狭窄、咽部肿瘤、颈短等。
- 5 病史:有睡眠呼吸暂停综合征家族史。
- 6 饮酒:长期大量饮酒和/或服用镇静、催眠或肌肉松弛类药物。
- 7 吸烟:长期吸烟可加重睡眠呼吸暂停。
- 8 其他:其他相关疾病,如甲状腺功能低下、肢端肥大症、胃食管反流及神经肌肉疾病等。

### 怀疑有此病怎么办?

需要到专业的睡眠医学专科完善多导睡眠图(PSG),这是确诊本病的检查手段。

通常PSG监测至少发现夜间血氧明显下降,伴有呼吸暂停和低通气,睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI)≥5次/小时方可诊断。

若夜间血氧低于80%,AHI超过30次/小时,通常考虑重度睡眠呼吸暂停。

生活中要注意打呼噜与睡眠呼吸暂停的区分。若发现异常,应及时前往睡眠医学专科就诊,发现病因,早期干预。

### 确诊后怎么办?

- 1 一般治疗:减重、戒烟酒,慎用镇静催眠药物及其他可能引起或加重呼吸暂停的药物,避免过度疲劳等;
- 2 体位治疗:侧卧位对轻度阻塞性睡眠呼吸暂停有效;
- 3 通气治疗:持续正压通气治疗,简易呼吸机防止气道塌陷纠正缺氧。
- 4 手术治疗:鼻咽部手术治疗等。
- 5 心理治疗:伴有失眠症者配合睡眠认知行为治疗,伴有情绪障碍者需心理专科评估同步进行治疗。

据成都商报

# 疾控机构提示正确处置中暑

国家疾控局日前发布《高温热浪公众健康防护指南》,指导公众进行科学防护,预防和降低高温热浪对人群的健康危害。疾控及医疗机构专家提示,出现先兆中暑、轻度中暑一定要及时干预、正确处置,避免症状持续加重。

根据中国疾控中心发布的“高温天气,谨防中暑”健康提示,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统等出现生理功能改变,一旦机体无法适应,引起生理功能紊乱,可能造成体温异常升高,从而导致中暑,还可能导致其他心脑血管疾病等慢性病恶化。《高温热浪公众健康防护指南》指出,儿童、孕妇、老年人等敏感人群,慢性基础性疾病患者和户外作业人员是高温热浪健康防护的重点人群,建议加强自身健康防护。

北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋表示,一旦发生中暑,要及时干预、正确处置,将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣扣,并通过擦拭、冷敷等措施帮助患者降低体温。同时,给患者补

充含有盐分的液体,补充中暑导致的体液和电解质丢失。简言之,物理降温、降低室温、补水,有助于逆转或终止中暑进程。

中国疾控中心卫生应急中心有关专家提示,一旦遇见患者出现意识障碍、不自主抽搐等重度中暑症状,现场处置的同时,不应犹豫,立即拨打120送医。在高温天气里,可以通过大量饮水、减少户外活动、保持室内凉爽和饮食清淡来预防中暑。

据新华社



### 中国体育彩票排列3

第23163期开奖公告

本期开奖号码:1 2 7

### 中国体育彩票排列5

第23163期开奖公告

本期开奖号码:1 2 7 0 4

重庆市体育彩票管理中心2023年6月22日

13018333716  
15023163856  
023-65909440

请重电电力配件厂以下去世人员家属见报后,叁个月内到重电电力配件厂领取补偿金,逾期责任自负。去世人员名单:陈学英、朱先兰、唐素华、张顺菊。咨询电话:1794365964 廖女士 13308310642 吴先生。重电电力配件厂 2023年06月20日

万科璞园项目 S31-2、S31-3 地块交付公告

尊敬的万科璞园项目 S32-2、S31-3 地块业主:  
万科璞园项目 S32-2、S31-3(1、11、12 号楼)地块,兹定于 2023 年 06 月 30 日正式交付,我司已按照贵我双方签订的《重庆市商品房买卖合同》中您所列的地址,以特快专递(EMS)的方式将上述商品房的《交付通知书》(一式一份)、《交付指引》(一式一份)、以及《授权委托书》(模板)(一式一份)等共三份交付资料邮寄给您。  
请您按上述商品房《交付通知书》所安排的时间、地点,并携带上述《交付指引》中提及的所有有效资料,如期赴重庆万科璞园接待中心办理房屋交付手续。特此公告!  
咨询电话:4008000002  
祝您生活幸福,阖家安康!

重庆悦万置业有限公司  
2023年06月23日