



打鼾不是睡得香,是睡得“险”

滨州市人民医院鼾症门诊正式开诊

□通讯员 王昌林 郭庆花

很多人觉得打鼾是“睡得香”的表现,这是一个致命误区。事实上,严重的打鼾是一种病,医学上称为睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSA)。它像一只看不见的手,在深夜里一次次掐断您的呼吸,让您反复缺氧。长此以往,高血压、心脏病、糖尿病甚至意外事故的风险都会悄然升高。

别把“打鼾”当小事!

打鼾不是一个人的事,它牵着一家人的心。它对成年人和儿童的影响,其实大不相同——对成人,它像温水煮青蛙,慢慢拖垮身体:反复憋醒、白天嗜睡、晨起头痛口干、夜尿频繁;它还是高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病、心律失常等疾病的“助推器”;更值得警惕的是,未经治疗的OSA患者发生机动车驾驶事故的危险性增加2-3倍。对儿童,它直接影响生长激素分泌和智力发育,长期张口呼吸甚至会导致腺样体面容,让孩子“越长越丑”。

引起鼾症的原因,其实可以简单理解为“管道窄了”。比如鼻腔出了问题——鼻炎、鼻甲肥大、鼻息肉,把进气口堵了;或者咽腔出了问题——



扁桃体肥大、软腭过长、舌根肥厚,把中间通道挤窄了。此外,肥胖导致颈部脂肪堆积,也会从外部压迫气道。值得庆幸的是,针对上述大部分结构性狭窄,手术都能精准“清障”,且效果显著。

怎么判断自己的鼾症严不严重?需要做哪些检查?

对于成年人——两步精准锁定“堵点”:第一步,金标准筛查:单纯靠问诊和查体是

不够的,需要到正规医院做一次睡眠呼吸监测。您只需在医院睡一晚,身上连接几个传感器,仪器就能精准记录您夜间的呼吸、血氧、心率变化。这个检查能明确两个关键问题——严重到什么程度?是大脑中枢的问题还是气道堵塞的问题?这是目前国际公认的诊断“金标准”。第二步,精准定位:如果确认是气道堵塞引起的,耳鼻咽喉头颈外科医生会通过电子纤维喉镜检

查,像“探路”一样清晰看到鼻腔、咽喉、舌根等部位具体哪里狭窄,为后续制定手术或治疗方案提供精确“地图”。

对于儿童——相对简单一些:儿童鼾症最常见的原因是扁桃体肥大和腺样体肥大。医生通过问诊和口咽部查体,基本就能判断严重程度。如果孩子出现张口呼吸、夜间打鼾明显、白天注意力不集中、学习成绩下滑等情况,建议尽早来鼾症门诊评估,判断是否

需要手术干预。扁桃体和腺样体在3-5岁后免疫作用逐渐减弱,切除后其他免疫器官完全可以代偿。更重要的是,手术解除了夜间长期缺氧的问题,孩子睡眠质量改善、体质增强,术后感冒反而比以前少了,免疫力不降反升。

诊断明确之后,鼾症问题怎么解决?

滨州市人民医院耳鼻咽喉头颈外科开展成人鼾症的多平面联合评估、多平面联合手术治疗多年,拥有技术成熟的手术-麻醉-术后监护-护理整个团队,拥有国际认证的Embla睡眠监测仪、电子纤维喉镜等先进设备,开展扁桃体、腺样体等离子切除术、多种悬雍垂腭咽成形术(例如UPPP、L-UPPP、H-UPPP、ZPPP)、鼻内镜下鼻甲消融术、鼻中隔偏曲矫正术、鼻息肉切除术、鼻腔肿瘤切除术等多年,为诸多患者解除了痛苦。

打鼾不是“睡得香”的勋章,而是身体在深夜里一次次无声的呼救。如果您或家人有长期打鼾、夜间憋醒、白天嗜睡等情况,不妨给自己一次机会——来鼾症门诊,做个专业的睡眠评估。

赋能基层医疗

市人民医院双平台落户惠民县桑落墅镇卫生院

□通讯员 鞠小宁 郭庆花

晚报滨州讯 看病跑远路、专家号难挂、慢病管理没人管——这是不少乡镇居民的烦心事。如今,在桑落墅镇,这道难题有了新解法。

近日,滨州市人民医院与惠民县桑落墅镇卫生院深化医联体协作,“王宁芬全科名医基层工作室”与“泛血管疾病管理中心协作单位”双平台正式在桑落墅镇卫生院揭牌扎根。

这意味着,今后桑落墅镇及周边居民不用出远门,就能在家门口享受到市级专家的诊疗服务,高血压、糖尿病、心脑血管等慢病患者也能得到系统化、持续性的健康管理。



>>>下沉的不是一个人 而是一整个专家团队
揭牌当日,全科医学科王宁芬副主任医师围绕脑血管疾病防治为当地医务人员开展专题讲座。

后续,以王宁芬全科名医基层工作室为纽带,滨州市人民医院专家团队将常态化下沉——每周定期到桑落墅镇卫生院坐诊、带教、查房、质控病历,系统性地全科诊疗规范与临床经验“手把手”教给基层医生,逐步提升卫生院对

常见病、多发病的诊疗能力。对居民来说,小病慢病在镇上就能看明白、治规范,不用再频繁往县城或市里跑。

>>>慢病管理不再“头痛医头、脚痛医脚”

同步落户的“泛血管疾病管理中心协作单位”,是本次合作的一大特色。通俗地说,就是把心、脑、肾、外周血管等原本分散在不同科室的疾病“归拢”起来,在一个体系里统一筛查、评估、干预和长期随访。

对于辖区内有高血压、糖尿病、脑血管病史的居民而言,这意味着:不用再为了看全科、心内科、神经内科在不同科室之间来回奔波;卫生院的

医护人员将按照统一规范的路径,对血管病患者进行全链条管理——早发现风险、早干预控制、定期追踪随访,有效避免“头疼医头、脚疼医脚”的碎片化看医模式。

此次活动是滨州市人民医院深化紧密型医联体建设、落实下派业务院长帮扶职责的又一实践。下派业务院长鞠小宁充分发挥桥梁作用,积极对接医院优势资源,推动了“名医带教+专病共建”新模式在桑落墅镇落地生根。下一步,市人民医院将以名医下沉、技术平移、专科共建、人才培养为抓手,持续赋能基层医疗,让区域群众在家门口就能享受到优质、连续、系统的健康服务。