

“以前太胖,晚上不能躺平睡,必须戴呼吸机才能入睡。现在,经过减重手术后,我甩掉了呼吸机,终于能安然入睡了。”3月21日世界睡眠日来临之际,在国药东风总医院减重代谢中心举行的首次胖友交流会上,陈先生开心地说。在医生看来,陈先生所患的疾病主要是因为肥胖导致上呼吸道狭窄甚至阻塞,影响睡眠时正常呼吸,出现了睡眠呼吸暂停综合征。

■记者 张贞林 特约记者 樊帅 通讯员 董慧



男子体重超240斤 睡眠呼吸暂停最长达50秒

# 4年来天天戴呼吸机才能入睡

男子体重超240斤 天天戴着呼吸机睡觉

“我刚退伍时,身体很匀称,不胖不瘦。由于工作性质,我晚上应酬多,吃烧烤、喝酒,没过几年,我的体重就蹭蹭往上涨。”在分享会上,39岁的陈先生介绍,10年前,他的体重180斤,“我身高一米八,这个体重在合理范围内。”

可是,没过几年,陈先生的体重涨到了240多斤。“我的身体出现了很多变化,比如夜晚睡觉鼾声如雷,隔一阵就被憋醒。起初,我并没有在意。”陈先生介绍,后来,陆续检查出鼾症、代谢综合征、肥胖、II型糖尿病、高血压性心脏病伴心衰、高脂血症、高尿酸血症、高血压性肾病等。

“医生说,这些都是肥胖惹的祸。”让陈先生记忆深刻的是,一次,他在高速公路上开车

时间较长,因为久处密闭空间,最终大脑缺氧引发了车祸,这导致他不敢再开车上高速。

“开车过个十几、二十几分钟就想睡觉。”陈先生说,从2019年开始,他在夜间无法平躺入睡,“经常出现呼吸暂停的情况,我妈妈担心不已,三番五次起床来看我。”

陈先生到医院检查,医生说这是因为肥胖导致的睡眠呼吸暂停。国药东风总医院医生为陈先生进行睡眠呼吸监测,发现他一晚上睡眠呼吸暂停最长达50秒,夜间睡眠最低血氧饱和度由51%上升至62%,属于重度睡眠呼吸暂停综合征。

为了能睡个安稳觉,2019年,在医生的建议下,陈先生买了一台呼吸机,天天晚上戴着,才能睡上一个整觉。

出现这些症状要及时就医

3月21日是世界睡眠日,一份由中国社科院社会学研究所等机构发布的《中国睡眠研究报告2023》显示,2022年,我国居民睡眠水平较上一年有所改善,睡眠时长增加,超过8小时比例达到47.5%,接近半数,远高于2021年的35.53%。

从入睡时间来看,2022年我国居民入睡时间集中在晚上11点到凌晨1点,较2021年入睡时间推迟了1小时,平均起床时间为8:12。尽管8小时以上睡眠时长人数占比达到47.5%,但平均睡眠时长不足7小时的受访者比例仍然占到25.9%,晚睡、浅睡为常态,整体睡眠质量仍有待改善。

近年来,国际上越来越多的研究显示,睡眠质量与心血管疾病、阿尔茨海默病、肥胖等疾病的发病率高度相关。有研究显示,肥胖与睡眠呼吸暂停关系非常密切,在肥胖人群中,睡眠呼吸暂停发生率约为50%-70%,远远高于正常体重人群,肥胖特别是向心性肥胖者与睡眠呼吸暂停关系更为密切。

在国药东风总医院减重代谢中心,像陈先生这样因为肥胖导致的睡眠呼吸暂停的患者还有不少。“体重超标,尤其是脖子周围脂肪太多,睡觉平躺着吸气,会导致口咽壁塌陷,气道受压,空气不能有效进入肺部,导致氧气摄入量减少。”国药东风总医院减重代谢中心主任周培华介绍,睡眠过程中频繁呼吸间歇性暂停,会造成大脑、血液严重缺氧,形成低血氧症,诱发高血压、心律失常、心绞痛、心肌梗死。如果在夜间发生呼吸暂停时间超过2分钟,甚至可致人猝死。

周培华提醒,睡眠呼吸暂停综合征多见于肥胖人群,如果体重指数【BMI=体重(千克)/(身高(米))<sup>2</sup>】≥28,夜间鼾声时断时续、声音忽高忽低,“呼呼”几声后趋于寂静,几十秒后再突然爆发的情况,需要格外注意。如果出现晨起后口干舌燥、白天犯困、暴躁易怒、记忆力下降等情况,最好及时就医,进行睡眠呼吸监测,并适当减肥。

减重手术后半年掉了80多斤 呼吸机光荣“退休”

30多岁的年龄却是60多岁的身体状况,这给陈先生的生活造成了极大的不便和苦恼。这期间,陈先生尝试过各种各样的减重方法,但效果都微乎其微。

去年,陈先生得知国药东风总医院减重代谢中心能解决他的困扰后,当年7月,他从杭州回到十堰接受治疗。来到医院后,以周培华主任为首的专家团队详细地了解了陈先生的情况,为其制定了个性化减重手术及针对性减重方案。

半年过去了,陈先生的体重由之前的248斤下降到了160斤。随着体重的下降,复查结果显示,陈先生的人体成分分析得分由之

前的70.3分上升至84.8分。

在临床营养科孙雪医生提供的饮食方案指导下,陈先生的体脂率恢复到了正常值,在合理运动锻炼后,肌肉占比也在逐步上升。从睡眠监测结果来看,陈先生严重的睡眠呼吸暂停情况也得到了有效的改善。

“我这次从杭州回来,一路开了12个多小时,以前,我是不敢想象的,因为太容易睡着了。”陈先生开玩笑地说,减重成功后,自己的“老伙计”——呼吸机,终于可以光荣退休了,“体重减了后,睡眠呼吸暂停症状消失了,晚上能睡个安稳觉,白天人很精神,工作、生活等充满了旺盛的精力。”

## 市计生协:开展“三个培训”提升业务水平能力

■记者 曾雨

本报讯 全市加强能力作风建设动员大会召开后,市计生协通过开展“三个培训”活动,提升了协会业务水平,营造了浓厚的学习、干事氛围,全面提升了计生协会干部能力作风。

集中培训深化政治淬炼。市计生协党支部举行支部主题党日活动,组织党员干部认真学习对照省、

市和市卫健委党组工作要求,逐项查摆问题,剖析思想根源,分类建立台账。

精准培训提升岗位素质。市计生协组织全体干部职工,围绕岗位职责,开展个性化培训,组织从事项目管理的党员干部深入郟阳区、张湾区、茅箭区、房县、丹江口市等地调研家庭健康促进项目,听取意见建议,指导项目推进,提升服务群众质效;组织人事、财务干部参加上级部门组织的业务培训,

组织宣传干部学习宣传报道知识,不断提升群众宣传效果。

廉洁培训塑造清廉队伍。市计生协通过主题党日、三会一课、专题会议等方式系统学习《中国共产党纪律处分条例》等规章制度,推动计生协干部严守纪律,担当尽责。扎实开展违规吃喝专项整治行动,通过自查自纠推进、警示教育震慑、持续提醒督导等方式,实现纠树并举,涵养新风正气。



健康养老 宏颐常伴

湖北宏颐悦年华康养产业中心

地址:十堰市茅箭区天津路76号(天津路市疾控中心旁)  
联系方式:0719-8686999/8417888

广告