

睡得好，身体才好！明天是世界睡眠日，让我们一起来了解睡眠相关知识

2021-03-20[原文](#)

为了提高民众对睡眠重要性的认识，世界睡眠学会把每年春分前一个周五定为“世界睡眠日”。今年的主题是“**规律睡眠，健康未来**”，良好的睡眠是健康的保证。当今社会如睡眠呼吸暂停综合征、失眠症等睡眠疾病发病率越来越高。

一、科普小知识

什么是睡眠-呼吸暂停综合征？



睡眠呼吸暂停综合征是在连续7小时睡眠中发生30次以上的呼吸暂停，每次气流中止10秒及以上，或平均每小时低通气次数超过5次，而引起慢性低氧血症及高碳酸血症的临床综合征。最常见的原因是上呼吸道阻塞，经常以大声打鼾、身体抽动或手臂甩动结束。

睡

眠

-

呼吸暂停综合征的高危险人群，包括肥胖、呼吸道结构狭窄、年纪大肌肉松弛、扁桃体增生、下颚短小，或长期抽烟导致呼吸道水肿的人。

辅助检查：

- 1.睡眠时动脉血氧分压降低、二氧化碳分压升高，清醒时恢复正常。
- 2.睡眠时检测脑电图、肌电图、眼电图及呼吸气流流速，可记录呼吸暂停次数、时间的异常，有助于确诊。
- 3.肺功能、X线胸片检查多无异常发现。

治疗措施：

- 1.轻症者鼓励减肥，多锻炼，，提高身体素质，避免长时间仰卧，皮质激素滴鼻，保证呼吸道通畅，必要时予以氧疗。
- 2.咽部组织松弛，腭垂、腺样体、扁桃体肥大导致呼吸道梗塞者，可行手术治疗。
- 3.重症合并呼吸衰竭时，可应用人工机械通气。

为此，在3月19日，“世界睡眠日”到来之际，攀枝花市中心医院呼吸与危重症医学科联合耳鼻喉头颈外科等睡眠专家诊疗团队，让睡眠障碍患者与专家零距离接触，解决睡眠障碍。

二、义诊活动



内科系统徐大敏主任为患者答疑



耳鼻喉头颈外科麻宁主任为患者答疑





呼吸与危重症医学科刘继东副主任医生为患者答疑





血压监测



呼吸操示教



七步洗手法示教

本次义诊活动普及了广大市民对规律睡眠的重视，在疫情防控的当下，做好手卫生，加强肺康复锻炼，保持规律睡眠，共享健康未来。活动后，现场群众表示收获很大，提高了对睡眠问题的重视，对义诊的医生和护士表示由衷的感谢。

供稿：谢兰（呼吸与危重症医学科）

供图：呼吸与危重症医学科

编辑：院党办



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官微



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
呼吸与危重症医学科
官方微信

精选留言

暂无...