

阻塞性睡眠呼吸暂停

阻塞性睡眠呼吸暂停(AOS)会因上呼吸道阻塞而导致呼吸暂停，从而出现一种被呼吸暂停打断的鼾声。

它会对人体有什么影响呢？

睡眠质量不佳，导致白天嗜睡和过度疲劳。

人可能会在日常生活中的正常情境下入睡：比如在吃饭、交谈或看电影时；或者在高风险情况下入睡，比如工作或驾驶中，这会增加发生事故的风险。

睡眠时缺氧可能对心脏、血压、循环系统、记忆以及情绪产生长期影响。

如何知道自己是否患有阻塞性睡眠呼吸暂停(AOS)?

如果有人注意到您曾在睡觉时呼吸有停顿，或者在白天有过度嗜睡的情况，请咨询您的初级医疗团队：他们将为您进行评估和睡眠研究。

用于进行诊断的测试包括：

- 1.多导睡眠图：患者在医院中度过一个晚上，用于进行睡眠情况的记录和研究。
- 2.呼吸多导图：根据具体情况，可以在家中或医院进行。

如何进行治疗？

重要的是养成健康的生活习惯并遵循一些建议：

- 如果您**超重**，通过减肥可能会解决问题。您的初级医疗团队可以为您提供帮助。



- **侧睡**。仰睡时呼吸暂停的发生率更高。



- 保证充足的睡眠并保持规律的作息时间表。

- 晚饭后等待两小时再上床睡觉。

- **戒烟**：吸烟会使呼吸道发炎，更容易导致打鼾和呼吸暂停。



- 避免饮酒和兴奋剂，它们会加重问题。

- 如有可能，避免服用安眠药。

- 在最严重的情况下，除了这些建议之外，治疗方法还包括一种用于睡眠的设备，它能提供持续的正压空气来防止呼吸道闭合。它被称为持续气道正压通气机 **CPAP**。

您该进行哪些防控措施？

应在初级保健和肺科就睡眠质量、不适感、体重控制和其他建议进行随访。如果您正在使用CPAP，应进行依从性和不良反应的监测。提供设备的公司将会负责设备的维护。