

关注睡眠·病例

# 入睡困难 睡不沉 怕天黑 徐大伯带外孙带出“后遗症”

记者 葛丹娣 通讯员 宋黎胜

本报讯 结束了一天的工作、学习，晚上躺在床上，你是“秒睡”，还是“彻夜难眠”？“如今，睡眠问题已成为一种‘流行病’，在各个年龄群中‘流行’。浙江省作为一个经济比较发达的省份，人们工作生活压力较大，睡眠障碍的问题尤为突出。”浙江省康复医学会睡眠障碍专业委员会主任委员、浙江省人民医院党委书记、精神卫生科主任于恩彦教授说，在他的门诊中，至少有2/3的患者都存在不同程度的睡眠障碍。

## 每晚睡前 大伯要把当天的事回忆一遍

徐大伯，六十出头，身体一向硬朗，这两年，不仅瘦了一大圈，体力大不如前，胃口也差了不少，事情的根源要从两年前说起。

两年前，他的外孙出生了。由于小夫妻俩都要上班，女婿的父母又在外地，照顾外孙的重任就落在了徐大伯身上，他又是个凡事喜欢亲力亲为、追求完美的人，一到女儿家，他就把所有的事都揽在自己的身上，洗衣、做饭、打扫卫生、照顾外孙……

每天晚上睡前，徐大伯都会把当天一天所做的事情都回忆一遍，想完当天的事情，他又会把明天要做的事情在脑中过一遍，想到重要的事情，他会爬起来，在本子上记一笔，就怕自己给忘了。

半年多下来，睡眠障碍就“缠”上了徐大伯，先是睡不着，躺床上翻来覆去个把小时才能入睡，渐渐地，演变成易醒、多梦，每天晚上要醒三四次。开始，他和很多人一样，没把睡眠障碍当成问题，一直熬着，觉得慢慢就习惯了。谁知，一年过去了，他的睡眠问题没有缓解，还越发严重了。直到有一天，女儿发现他瘦了，脸色也不大好，才带着他上医院。

这一年，徐大伯辗转了多家医院，换了很多种药，但效果都不明显，症状容易反复。后经介绍，他找到了于恩彦教授。一见到于教授，他就开始吐“苦水”，他说一年多的时间折腾下来，他都开始害怕天黑了，天一黑，就发愁。

询问病史后，于教授发现，徐大伯的睡眠问题不仅与他过于疲劳、压力大有关，还与他不良的睡眠习惯有关。“他白天不喜外出，以在家看电视、看报纸为

主，看累了就打个盹，晚上女儿下班回来，吃完晚饭，也会在沙发上小睡一会儿。等到九十点，真正上床了，却很清醒，睡不着了。”

结合徐大伯的情况，于教授给他制定了一套个性化的治疗方案。

于教授说，门诊中，像徐大伯这样的患者并不少见，他每次坐门诊时都能遇到，他们在年老的时候并没有享福，而是继续操劳着儿女的生活。这不仅需要老人自己去改变这个观念，也需要子女多体谅父母。如果出现睡眠障碍，应及时就诊，不要拖延，否则，会给老人的身心带来更大的影响。

## 品学兼优的女儿濒临崩溃 为不让父母失望，她彻夜难眠

失眠并不是成年人的专利，于恩彦教授发现，他的门诊中也不乏青少年，有的还是学习成绩较好的孩子，在杭州一所重点高中就读的小雨（化名）就是其中一个。

小雨不仅学习成绩好，一直保持在年级前30名，也是老师的好帮手，在她帮助打理下，班里的事情井井有条。几天前，母亲半夜起床发现，女儿房间的灯还亮着，推门一看，她在看书。她说，她睡不着，索性就爬起来看书了，而这种情况已经持续一个多月。

“在和小雨的聊天中，我发现，她已经有抑郁症的表现了。早在半年前，她就开始出现力不从心、上课注意力不集中、学习效率低下等问题，为了不让成绩下滑，她花了很多工夫。可越想努力，就越紧张，渐渐地，睡眠质量就出现了问题，但她觉得自己从小

是父母的骄傲，为了不让他们失望，只好不断地掩饰自己。”

于教授说，儿童、青少年所承受的压力主要来自学习，现在家长和老师过于关心孩子的成绩，以至于他们难以承受这种压力，从而出现心理问题，且容易发生在“好学生”身上，因为，他们的自尊心较强，更加看重学习成绩。有数据显示，在抑郁症患者中，至少65%以上伴有睡眠问题。

## 睡眠正常的人 没必要在意自己的睡眠怎样

于恩彦教授说，人的一生约有1/3的时间是在睡眠中度过的，睡眠是个自然天成的习惯，不要过于惦记，关键在于放松，保持愉悦的心情。

对于市面上琳琅满目监测睡眠的智能工具，于教授认为，睡眠正常的人，没必要在意自己的睡眠怎样，哪怕这些仪器提示你深睡眠时间不够，浅睡眠时间太长，也不用理会，只要一觉醒来，自己的精神状态良好，工作、学习正常就可以了。这就好比走路，谁会在意先迈左脚还是右脚呢？

要想拥有一个好睡眠，于教授给出了一个公式，即，好睡眠=良好的睡眠环境+充分的睡前准备+愉悦的心情。良好的睡眠环境包括，外部环境（居住环境是否安静）和内部环境（房间的温度、湿度及光线是否合适，床和卧具是否舒适等）；充分的睡眠准备指的是，最好提前1小时洗漱，临睡前不要看、吃刺激性强的东西，如恐怖片、性色彩浓烈的书；保持愉悦的心情指的是，睡眠不要有过大的压力，不要总是懊悔今天做了什么，计划明天要干什么等。

# 身高一米七，体重将近200斤 打呼噜太响影响性功能 小夫妻差点闹离婚

记者 俞茜茜 通讯员 王婷 孙洁

本报讯 浙江医院呼吸内科、睡眠障碍诊疗中心主任钦光跃近日接诊了一位30岁的患者，因为严重打鼾，性功能受影响，导致勃起障碍，小夫妻还差点因此闹离婚。打鼾在医学上叫做“睡眠呼吸暂停综合征”。钦光跃主任说，去年浙江医院对100多例睡眠呼吸暂停综合征的成年男性患者进行分析，发现中重度的睡眠呼吸暂停综合征，确实会引起不同程度的男性功能障碍。

## 身高一米七，体重将近200斤 睡觉打呼噜有时还伴有憋气

“他的呼噜声实在太响了，隔了条马路估计都能听见！我每天晚上都睡不好，白天整个人晕头转向的。”王先生的妻子说。

王先生是萧山人，身高一米七出头，体重将近200斤。王先生结婚两年，去年下半年开始，小夫妻隔三差五吵架闹别扭，前段时间还闹起离婚。原因是因为王先生睡觉时打鼾引起的。

其实，他打呼噜已经有五六年了，但是以前他觉得打呼噜不是病，没有引起重视。结婚后，生活安逸，王先生的体重噌噌往上升，打呼噜也更严重了，有时候还伴有憋气，躺下三分钟不到，呼噜声就响起，声音越来越大。

除了呼噜声影响睡眠外，夫妻俩还有另外一个难以启齿的原因。最近几个月，夫妻俩的性生活也不太和谐，常常一个月只有一两次。妻子觉得老公在那方面对她不够热情。对此，王先生有苦难言。最近几个月，他明显感觉到自己身体的异样，不知道是因为太累，还是性功能真的出了问题，经常感觉到乏力、嗜睡。

王先生到浙江医院就诊。医生详细询问病情后，诊断他患的是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，正是因为这个毛病，导致他性功能出现了问题。

## 打鼾和性功能障碍密切相关

钦光跃主任说，国内外相关研究发现，性功能障碍在睡眠呼吸暂停综合征患者中普遍存在，而且性功能障碍的严重程度，与睡眠呼吸暂停综合征的严重程度密切相关。

“浙江医院睡眠障碍诊疗中心在去年对100多例患中重度的睡眠呼吸暂停综合征的成年男性患者进行分析，结果发现这些患者当中，均有不同程度的性功能障碍。”钦光跃主任说，这项研究成果发表在2015年第五期《中华呼吸杂志》上。

中重度的睡眠呼吸暂停综合征为什么会导男性性功能障碍？钦光跃主任说，两者之间的相关机理目前还没有明确。但是从理论研究上解释，因为打鼾时会憋气，憋气会导致缺氧，反复缺氧会影响脑部下丘脑垂体的性激素分泌，因为下丘脑垂体是控制调节性激素分泌的区域。

“缺氧引起血管内皮功能损伤，影响到体内一氧化氮的合成释放，而一氧化氮在勃起中起到关键作用。”钦光跃主任说，此外，反复缺氧及睡眠结构紊乱，会引起神经系统的紊乱，也可能影响到勃起功能。

## 全球每天有3000人死亡与睡眠呼吸暂停有关

钦光跃主任说，很多人都认为打鼾不是病，这样的观念是错误的。严重打鼾甚至可能导致窒

息死亡，全球每天约有3000人死亡与睡眠呼吸暂停有关。

我国约有4.5亿人患鼾症，其中睡眠呼吸暂停综合征患者约有5200万人。睡眠呼吸暂停综合征和肥胖密切相关，随着年龄增长，发病率会明显升高，尤其是女性在绝经后患病率会明显上升。但从性别上来看，男性发病率明显高于女性。

此外，睡眠呼吸暂停综合征还与上气道的异常，如鼻腔的阻塞、扁桃体肥大、咽喉部狭窄、舌体肥大等有关。同时，长期大量饮酒、抽烟、使用镇静催眠类药物，也会导致发病率提高。

这种病的典型症状除了打鼾、呼吸暂停、憋气感之外，还有夜尿增多，早上起床头痛、口干、白天嗜睡明显、记忆力减退等，此外，还可能合并有高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中。

钦光跃主任说，多导睡眠监测(PSG)能全部记录人体夜间睡眠情况，通过监测，如果每晚呼吸暂停及低通气反复发生30次以上，或平均每小时呼吸暂停低通气的次数大于等于5次，就属于睡眠呼吸暂停综合征。

“如果监测结果显示确实有睡眠障碍，要采取措施及时干预。最重要的是减肥，控制体重，减少不良生活习惯，如抽烟喝酒熬夜等。睡眠时尽量采取侧卧位。”