

“睡不好”似乎成了身边越来越多人的困扰。随着年龄增长,一些长者的睡眠质量越来越差,夜间不是睡不着就是醒得早,学着吃安眠药,失眠依旧不见好转。无论性别、年龄,如睡眠出现问题,建议积极就医,寻求专业治疗。(暨南大学附属第一医院睡眠医学中心主任 潘集阳)

### 打鼾不止引起多次呼吸暂停

近来,李先生一直被睡眠问题困扰。他经常晚上睡不着,白天无精打采,睡眠问题已经严重影响他的生活质量。进行夜间多导睡眠监测后,发现李先生患有重度睡眠呼吸暂停,他在睡眠过程中多次出现呼吸停顿,最长达40秒。这些停顿导致他的血氧水平下降和大脑觉醒,他因此频繁醒来,无法获得充分的深度睡眠。

夜间多导睡眠监测是阻塞性睡眠呼吸暂停诊断

## 积极就医,走出睡眠困境

的金标准。阻塞性睡眠呼吸暂停是以睡眠时反复发作的上气道全部阻塞(呼吸暂停)或部分阻塞(低通气)为特征的疾病,通常伴有响亮的鼾声和日间嗜睡。阻塞性睡眠呼吸暂停会引起睡眠时血氧饱和度下降和微觉醒。

通过连续正压通气疗法治疗,李先生的夜间睡眠质量显著好转。睡眠质量高往往比睡眠时间长更重要,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者应及时治疗,否则会因频繁出现呼吸暂停导致脑部供氧不足,严重危害生命健康。因此,如果夜间打鼾,一定要尽快到睡眠门诊就诊。

### 醒来后难以入睡需及时调治

白先生今年65岁,近来他总是在凌晨3点左右醒来,醒后没有丝毫睡意。原来他傍晚五六点就开始

昏昏欲睡,一般晚上七八点便入睡,晚上12点左右起夜,回到卧室后很快便能入睡。同时,他每天还要午睡半小时左右。综合所有检查结果后,考虑白先生为“睡眠-觉醒时相前移障碍”。对其给予6周的失眠认知行为治疗,进行睡眠-觉醒时间调整和重置,在保证符合白先生年龄所需的充足睡眠时间条件下,同步设定与环境、社会、身体需求相适应的作息,白先生的睡眠明显好转。

睡眠-觉醒时相前移障碍是指患者入睡时间与觉醒时间均比正常的作息时间明显提前。该疾病多见于老年人,发病率会随着年龄增长而提高。对睡眠-觉醒时相前移障碍进行治疗,最重要的是循序渐进,与患者达成共识后逐渐增加睡眠卫生教育和行为管理,在保证患者睡眠需求的同时,协同设定和实施新

的作息时间,辅助镇静催眠药物治疗。

### 有种睡不好或因药物依赖

李女士今年50岁,饱受失眠之苦长达18年,长期依赖多种助眠药物,每晚仅能勉强入睡4—5小时。最终她被确诊为睡眠障碍以及对镇静剂或催眠剂的依赖综合征。李女士的情况反映了睡眠障碍与药物依赖之间的紧密联系,睡眠障碍通常是药物依赖的触发因素,而药物依赖又会加剧睡眠问题,形成恶性循环。调整药物并进行治疗后,李女士的睡眠状况已逐步改善。

对于药物依赖,治疗的关键在于戒断和戒断后的康复。戒断过程中可能出现戒断症状,因此需要在医生的指导下逐渐减少药物的使用量,避免突然停药导致的严重后果。

### 温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

### α糖苷酶抑制剂服用有讲究

日前,中国首部《α糖苷酶抑制剂临床应用中国专家共识》发布。α糖苷酶抑制剂(如阿卡波糖、米格列醇、伏格列波糖)适用于食物中碳水化合物引起餐后血糖升高的糖友。阿卡波糖和伏格列波糖可引起转氨酶升高,需要糖友定期监测肝功能,米格列醇一般无须监测肝功能。合并糖尿病酮症酸中毒等急性糖尿病并发症糖友、伴消化和吸收障碍的慢性肠道疾病糖友、18岁以下人群、妊娠或哺乳期糖友等禁用α糖苷酶抑制剂。(河南科技大学第二附属医院内分泌科主任 李雪峰)

## 胆结石容易找上四类人

近日,一则“女生取24颗胆结石没事盘着玩”的消息登上热搜。王女士患充满型胆结石,手术取出了24颗胆结石,1颗送检,丢掉2颗碎石后,留下21颗在手里盘着玩。不少网友看了后疑惑:小小胆囊能装下这么多结石?

重庆市渝北区人民医院肝胆外科主治医师陈红旭介绍,胆结石是指胆囊或胆管内发生结石的疾病,可分为肝外胆管结石、肝内胆管结石和胆囊结石。王女士所患的就是胆囊结石。胆囊结石多为胆固醇或胆固醇为主的混合性结石,占全部胆石的50%左右。肥胖者、饮食习惯不良者、运动少

者及不吃早餐者、糖尿病患者是胆结石的高发群体。

胆结石急性发作时会引起剧烈疼痛,严重的时候可诱发急性胰腺炎,若得不到有效治疗,甚至可诱发胆囊癌。如果出现以下情况,需考虑尽快手术:有症状的胆囊结石、胆囊结石直径>2厘米、胆囊充满型结石、萎缩性胆囊炎或胆囊腺肌症、瓷化胆囊、胆囊泥沙样结石。当胆囊被切除后,人体的胆总管可代偿胆囊功能。部分患者术后会出现腹泻不适,但无需担心,出现腹泻时,可服用药物,且低脂饮食,经过1周至1个月后可痊愈。(摘编自《重庆晨报》)

## 20%的急性肾损伤由药物导致

李先生拿着化验报告,满面愁容地问:“朱主任,我的肌酐高了,怎么办?”详细询问病史后,我发现这是一个因为乱吃药导致肾脏病雪上加霜的病例。

李先生有痛风病史10年,但管不住嘴,每次大吃大喝后,痛风都会发作。“几片止痛药下去,痛风症状缓解,就什么都不管了。”李先生说,这样的状态持续好几年。最近,他的痛风再次发作,连续服用止痛药一周后检查发现,李先生因非甾体类解热镇痛药引起了急性肾损伤。

临床上约20%的急性肾损伤

由各种药物导致,且表现隐秘,发展缓慢,如果不注意预防和提前干预,可能会从急性肾损伤变成慢性肾脏病。非甾体抗炎药物是治疗关节痛最常见的止痛药。布洛芬、萘普生、吲哚美辛、美洛昔康、塞来昔布、依托考昔等都属于非甾体抗炎药。这类药除了对胃肠道有刺激外,还有肾脏损伤风险。

及时治疗,多数药物性肾损害患者可以转危为安。服药期间若突然出现尿量异常、少尿无尿、血尿、蛋白尿、夜尿增多、水肿时,要警惕药物性肾损伤。(浙江省人民医院肾脏病科主任医师 朱斌)



www.laoren.com 快乐伴一生



# 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划  
 还有丰富的产品和服务满足您的需求  
 看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识  
 或者上机网找文明诗友围炉夜话  
 或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书  
 您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国  
 在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”  
 生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元  
 邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订  
阅  
方  
式

中国邮政订热线:11185  
 中国邮政订网(bk.11185.cn)  
 微信订:扫描左边二维码  
 报社咨询热线:0731-88906498