

# 多导睡眠监测 助力健康好眠

——访大同新建康医院神经科脑电睡眠监测室主任刘凤

本报记者 王瑞芳

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。但是，近年来随着社会压力的增大和疾病谱的改变，睡眠障碍的发病率逐渐升高，严重影响了人们的身体健康和生活质量。

门诊中，好多患者都会说“睡不着，有时一早醒来感觉通宵未眠”，但真实情况如何？是否确实如其所述，还是实际结果没有这么糟糕？有没有哪种检查可以明确告知患者真实的睡眠情况呢？答案是：多导睡眠监测是诊断睡眠障碍疾病的“金标准”。它可以分析患者的睡眠周期，评估其整夜的睡眠效率。对于睡眠相关呼吸障碍、过度嗜睡障碍、昼夜节律睡眠障碍、异态睡眠、不宁腿综合征等睡眠障碍疾病可明确诊断。



“3年了，几乎每天都睡不到一个好觉，白天没精神、疲劳、困倦、晨起头痛、口干、迟钝，以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降。”市民张先生说。

因为大量抽烟、饮酒和生活作息紊乱的张先生，在过去的3年里，睡眠质量每况愈下，睡眠打鼾和睡眠中经常憋醒现象越来越多，给家人和自己都造成了困扰。直到近日，张先生的家人了解到长期打鼾、睡眠中憋醒现象，容易导致心脑血管疾病，甚至有可能发生猝死，这才让一家人重视起张先生的打鼾症状，遂来到大同新建康医院神经科脑电睡眠监测室就诊。

初见到张先生的刘凤主任，发现他非常的年轻，身体略肥胖，在倾听了张先生的困惑后，刘凤建议他进行多导睡眠监测。整夜监测结果显示：重度呼吸暂停，

睡眠效率达53%，最低血氧饱和度80%。据悉，大同新建康医院神经科脑电睡眠监测室的前身是该院集团公司康复医院癫痫睡眠中心，成立于2018年11月，中心配备有日本光电视频脑电监测仪、多导睡眠监测仪，可监测各类型癫痫，各种焦虑、抑郁、睡眠障碍、不宁腿综合征、周期性腿动病、睡眠呼吸暂停综合征、发作性睡病、睡眠行为异常性疾病，通过监测分析为下一步的治疗提供诊断依据。从开诊到现在，该中心为我市及周边地区的广大睡眠紊乱及其他脑功能障碍患者进行了2000多次检查，为相关患者提供了极大的方便，节省了远赴外地的人力、财力，使他们得到专业、合理、有效的治疗。

“多导睡眠监测是在夜间睡眠过程中，由仪器连续并同步地描记脑电、眼电、肌电、心电、口鼻气流、胸腹运动、血氧饱

和度、鼾声、体位等多项指标，次日由人工分析后出具正式的报告，主要用于诊断睡眠障碍。”刘凤介绍，睡不着、睡不好、睡眠过多，都属于睡眠障碍。睡眠障碍不是单纯的睡眠问题，而是综合的疾病症状，如果出现以下任何一种情况，就应该前往医院就诊，及时干预和综合治疗：

日间困倦、乏力或失眠；因憋气或喘息从睡眠中醒来；睡眠期间存在打呼噜、呼吸中断或者这两个现象都有；顽固性高血压、糖尿病；低氧血症和红细胞增多症；难以解释的白天嗜睡或疲劳。

刘凤介绍，多导睡眠检测是当今国际睡眠领域公认的一项重要监测技术，是临床各种睡眠障碍患者不可或缺的诊疗手段。成人慢性失眠可导致社会或职业功能受损、生活质量下降。儿童失眠则导致学习能力差、注意力不集中和行为问题。有些患者还可因失眠而出现各种躯体症状，如肌肉紧张、心悸或头痛。有些严重失眠者还可能增加交通或工作事故、罹患精神疾病和心血管疾病的风险。她提醒大家要关注自己的睡眠，充足且高质量的睡眠是保证个体身心健康，构建自身免疫屏障的基础。如果持续一段时间内出现睡眠障碍，影响日间正常的工作和学习，需要及时就医。想拥有优质的睡眠，首先要保持良好的睡眠卫生习惯，规律作息，增加可以愉悦身心的活动，日间减少卧床时间，适当进行运动锻炼，睡前不宜过饥或过饱，下午3点以后少饮浓茶及含咖啡因的饮料，这些习惯对改善睡眠都有帮助。

## 年轻人也会掉牙？

在很多人的意识里，都是小孩儿换牙时掉牙，中、老年人上了一定年纪后，牙齿变松开始掉落。但是，现在越来越多的年轻人也面临掉牙的困扰，这是什么原因导致的呢？

其实，掉牙与年龄本身并无直接关联，而是与我们的口腔卫生习惯有着密切的关系。主要有以下3种原因：不良的用牙习惯、蛀牙、牙周病。

不良的用牙习惯真的很伤牙。比如很多年轻人把牙齿当成开瓶器，喜欢用牙撕

包装、咀嚼过硬的食物等，都会给牙周组织带来损伤，致使牙齿移位或断裂。

蛀牙在年轻人中发病率也很高。很多年轻人爱吃甜食、爱喝饮料、爱吃宵夜，但是却并没有养成良好的口腔卫生习惯，常常忘记刷牙。牙齿表面和牙缝中很容易残留食物残渣和细菌，如果不及时清洁，这些细菌会滋生并产生酸性物质，腐蚀牙齿的牙釉质，引发蛀牙，最终可能导致牙齿脱落。

牙周病是掉牙的“罪魁祸首”。牙周病

主要指的是发生在牙周支持组织的一组疾病，包括牙龈炎和牙周炎等。这些疾病通常是由牙菌斑等有害物质长期作用于牙周组织而引发的。当牙周组织受到破坏时，会出现一系列的症状，如牙龈萎缩、牙槽骨吸收等。这些变化会导致支持牙齿的力量不足，出现松动。如果不及时治疗，牙周病会不断发展，最终导致牙齿脱落。

年轻人也要重视自己的牙齿健康，养成良好的口腔卫生习惯，定期检查牙齿，发现问题及时治疗。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 酒后憋尿 谨防膀胱破裂



有啥千万  
别憋着

日前，市民王先生因剧烈腹痛到医院就诊，超声检查显示其腹部和盆腔内有大量积液。医生与其家属交谈得知，王先生

在发病前曾大量饮酒且有前列腺肥大病史，目前还在药物治疗期间。

医生急忙安排王先生经尿道外口逆行插入导尿管进入膀胱内，经导尿管注入200毫升稀释后的造影剂，再行腹部盆腔CT扫描，发现本该滞留在膀胱内的造影剂弥散到了腹腔和盆腔内。这下终于找到了原因：膀胱破裂。

喝酒后膀胱为啥就破了？大同大学附属医院泌尿外科主任宫文宇解释，王先生在

饮酒时，体内摄入大量的水，在严重醉酒后，膀胱的排尿反射减弱，加上本身就有前列腺肥大、排尿不畅的情况，导致了膀胱内压力急剧增高，轻微的外力就导致膀胱破裂。

“膀胱破裂一般有两种情况，一种是外伤导致的破裂，另一种是膀胱自己破裂。膀胱储存尿液越多，膀胱内的压力也就越高，膀胱壁就会像气球一样被撑得变薄。这个时候如果遭遇到一些外力，比如骑车用力、摔跤、强烈撞击等，就容易导致膀胱

破裂，不及时治疗可能危及生命。而不要外力，膀胱胀得裂开的情况非常少见，因为在它憋‘裂’之前，可能就已经不由自主地‘放’走尿液了，也就是尿裤子了。”宫文宇提醒道，爱喝酒的朋友一定要注意，醉酒后酒精抑制了神经中枢，让排尿感觉迟钝，可能会出现“憋尿”久了膀胱破裂的情况。

前列腺肥大患者在治疗期间不建议饮酒，更不要长时间憋尿，大量尿液滞留在膀胱内，也会对肾功能造成影响。（王瑞芳）