

解放军152医院耳鼻喉科主任赵光辉提醒——

打鼾并非“睡得香” 对症治疗很关键

□本报记者 魏应钦

40多岁的王先生晚上睡觉时经常尿床,为此他烦恼不已。他到多家医院接诊,最后在解放军152医院耳鼻喉科找到了病根——鼾症。据该科主任赵光辉介绍,他们对患者进行了相关检查和睡眠监测,结果显示王先生扁桃体肥大,晚上睡觉持续打鼾,呼吸暂停吸不进氧气,导致大脑缺氧,全身肌肉松弛,小便失禁。

赵光辉说,打鼾又称打呼噜,在生活中是一种普遍存在的睡眠现象,很多人认为打鼾司空见惯,对此不以为意,还有人把打鼾看成是“睡得香”的表现。其实,这是人们认识上的误区。打鼾在医学上称为“睡眠呼吸综合征”,也称为鼾症,是一种病。偶尔打鼾不必在意,要是持续性打鼾就要引起重视了,需要及时治疗。这是因为打鼾会使呼吸反复暂停,造成大脑和血液严重缺氧,形成低氧血症,从而诱发高血压、心律失常、心肌梗死、心绞痛等。夜间呼吸暂停时间超过120秒甚至会发生猝死。

打鼾对不同的人群危害不同

“鼾症对人们的健康危害较大,可导致多种并发症。”赵光辉说,鼾症表现为打鼾、憋醒、白天嗜睡、晨起头痛、记忆力减退、性欲下降、反应迟钝等,而且由于低通气或呼吸暂停引起反复发作的低氧和高碳酸血症,可导致心、肺、脑等重要器官的并发症。

打鼾的病因比较复杂,上呼吸道狭窄是非常重要的原因之一,主要由扁桃体、腺样体肥大,肌肉松弛,慢性鼻炎以及肥胖等引起。对于成年男性,打鼾一方面使他们身体的各个器官尤其是心脑血管受到严重损伤,另一方面也给他们的工作、学习和生活带来诸多不便。如果不及得到纠正和治疗,还会造成头痛、头晕、健忘、免疫功能下降等多种疾病。

打鼾并非男性专利,随着社会的发展,女



3月30日,耳鼻喉科主任赵光辉(图右)和同事一起为患者进行鼻腔手术。本报记者 李英平 摄

性的压力越来越大,也加入了打鼾的行列。女性会因长期打鼾气血不畅造成面部皮肤松弛、口臭口苦等,打鼾除了影响女性的魅力和人际交流外,也影响着她们的心理状况。打鼾的女性容易变得敏感,特别是睡觉时精神高度紧张,最终导致神经衰弱、神经官能症、高血压、冠心病等心脑血管性疾病,同时还会形成自卑、孤僻、焦躁、人际关系不融洽等性格障碍。另外,打鼾的孕妇患先兆子痫的概率较高。如果孕妇打鼾严重,血压会升高,发生低氧血症的可能性也增大,这些都会累及胎儿的发育。

由于老年人新陈代谢比较慢,心脑血管容易出现缺氧现象,打鼾更容易加剧心脑血管氧,增

加高血压、脑中风、心肺功能不全、心脏病、阳痿、血管性痴呆等疾病的发病率。如果老年人已经患上心脑血管疾病,打鼾无异于“雪上加霜”,会使病情更加顽固难治。

对于成年人,打鼾跟年龄、肥胖、内分泌等都有关系,所以要综合治疗。针对明确的鼻腔阻塞病变或扁桃体肥大,还可选择做鼻或咽部手术。如果过于肥胖或其他原因不宜手术,治疗方法以佩戴呼吸机为主。

儿童打鼾危害更甚

“科室平均每个月要接诊一二十例鼾症患者,其中儿童占一半左右。”赵光辉说,儿童

打鼾主要原因是腺样体和扁桃体肥大,鼻腔的炎症如鼻窦炎、过敏性鼻炎也是病因。其他病因还有小颌症、巨舌症和肥胖等。相对于成人,儿童打鼾危害更甚,主要危害有以下几个方面:

一、鼾症引起睡眠质量下降,使生长激素的释放减少,影响孩子的生长发育;

二、鼾症会使孩子在睡眠中严重缺氧,直接导致脑部发育供氧不足,影响孩子的智力水平;

三、儿童在打鼾时由于鼻咽部阻塞,张口呼吸、上下牙齿咬合不正常,久而久之,可出现上牙外凸、嘴唇上翘、脸部拉长、眼神呆滞等,即所谓的腺样体面容;

四、腺样体增生肥大如果堵塞咽鼓管咽口,则会引起反复的分泌性中耳炎,出现耳闷、耳鸣、听力减退等状况;

五、由于睡眠不足,长期缺氧,会影响学习,也会影响性格,变得急躁易怒。

值得注意的是,儿童鼾症90%以上是可以手术治愈的,尤其是腺样体和扁桃体肥大的患者手术效果更好,手术的最佳年龄是3岁至8岁。如果发现孩子鼻塞、张口呼吸要警惕,特别是出现睡眠打鼾、睡眠不安、不时翻身、仰卧时要张口呼吸、严重时出现呼吸暂停等情况时,应立即到医院进行检查。

记者了解到,解放军152医院耳鼻喉科10年前就成立了鼾症治疗中心,拥有美国杰西低温等离子消融系统、多导睡眠监测系统、呼吸机先先进的鼾症治疗设备,医疗团队强大,已经为众多鼾症患者解除了病痛。

赵光辉最后提醒,很多人觉得耳鼻喉科是小科,不像心脏、神经科那么重要,常规体检也忽视了这些器官。其实,耳鼻喉上达大脑、下连胸部、心肺,又是人体接触病毒、细菌的“门户”,一旦发病对生活影响很大。从冬季的感冒到春季的过敏,都有可能损害耳朵、鼻子和咽喉,因此要引起重视。

改善服务惠民生 健康发展谱新篇

平煤神马医疗集团总医院持续提高医疗服务水准

本报讯 近日,随着微信、支付宝支付和手机挂号、缴费查询等智慧医疗服务落地平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院),该院智慧医疗进一步让百姓获得优质就医体验,结合自助诊疗服务系统,实现了现场、电话、手机APP、诊间等多渠道、多方式的预约就诊服务,使每年逾30万的就诊人次再次分流,促进分时段预约就诊,减少患者就诊等待时间。

这是总医院创新服务的一个缩影,也是这家国家三级甲等综合医院医疗惠民的重要举措之一。去年以来,市卫计委在全市医疗机构全面实施“进一步改善医疗服务行动计划”,组织了“持续改善医疗服务示范科室(病区)、优秀医生”等评选活动。其间,总医院以其创新改善医疗服务被评为我市持续改善医疗服务示范医院,总医院老年病科被评为全市十佳持续改善医疗服务示范科室(病区),该院急诊科重症监护室副主任医师苗雪松获得全市十佳优秀医生称号。总医院以其整体技术实力和群众满意度的全面提升,成为鹰城百姓信赖的医疗品牌。

服务释放温度 创新铸就品牌

每年逾30万的就诊人次,是总医院作为国家三级甲等综合医疗不断释放服务温度的一个体现。在全市率先开展的无节假日门诊和晚间门诊;配置“外请客座专家、退休返聘专家、在职科主任、首席医师、主治医师、高年资医师”等“六大层次”专业医生队伍;以“普通门诊为基础、专家门诊为支撑、特色专科为重点、强势专科为龙头”的门诊模式,这些多层次、立体化的门诊服务格局不仅方便了患者就诊,保障了不同患者的需求,还使本地患者在家门口就能享受到国内顶尖专家的诊疗服务。

2017年,总医院普外三区荣获河南省“优质护理服务示范病区”称号,这是该院“护理品质温度”取得的典型成就。将服务细化、规范化,与国内一流护理专业服务接轨,总医院护理队伍相继推行了“5S”“七声”“九个一”“两多四让”护理服务,扩大了护理服务的内涵和外延。近几年来,医院不断深化“品管



平煤神马医疗集团总医院推出的微信支付自助挂号缴费服务系统,包含门诊挂号、门诊缴费、电子就诊卡绑定等多项服务,大大节省了患者的就医时间。 本报记者 李英平 摄

圈”管理,共开展医疗、护理、药学等41个“品管圈”,其中4个参加了河南省品管圈大赛,取得了优异成绩。

此外,总医院还在全省率先打造“感动式服务”品牌,通过开展感动式服务演练、感动式服务考核和奖惩,配合电话、微信等随访方式,完善了医疗护理品质,延伸了优质服务内涵。每年,该院开展服务调查逾2万人次,征求意见和建议3000余条,形成了持续改善和提升服务的良性循环。

服务不应该局限在一个科室,更要把“健康中国”“民生健康”的理念传递给更多的人,这就要求医院要更关注公益内涵。由总医院职工和广大医务人员按照职业特点组成党员志愿者服务队、青年志愿者服务队、夕阳红志愿者服务队、巾帼志愿者服务队,注册志愿人

员1000余人,有力地基层群众传递了医院的人文关怀和健康公益理念。

质控彰显厚度 实干呵护健康

“质量和安全”是医院工作的中心任务。严把质控关,坚持“名医、名科、名院”战略,总医院先后实施了“三六”学科建设规划、“299工程”,以“创伤急救”为龙头的学科发展格局进一步彰显。

该院先后建成3个省级重点(培育)学科(重症医学科、系统病理学、骨外科学),4个市级重点专科(重症医学科、普通外科(腔镜)、放射科、耳鼻咽喉科),5个临床质控中心(临床药学、神经内科、病理、血液净化、艾滋病诊疗),新增7个市级主委单位(老年医学、放射、泌尿外科、耳鼻喉头颈外科、物理医

学与康复、小儿外科、微创外科)。实现了两个率先:率先成立了“胸痛中心”和“中国绿色电生理联盟平顶山联盟”,填补了河南省空白;率先开展医联体建设,联合40余家医疗机构,牵头成立了平顶山市重症医学专科联盟和骨外科专科联盟。

近年来,该院先后开展新技术100余项,其中大多技术全市领先,多项技术全省领先;坚持实施“一科一成果”和“一科一论文”制度,全院在省级以上刊物发表论文500余篇,完成全国管理创新成果一等奖1项、省部级科研及管理成果十余项。

勇担社会责任 奉献文化成风

在全市十佳优秀医生的评选中,坚守岗位16年的总医院急诊科重症监护室副主任医师苗雪松脱颖而出。在总医院“勇担社会责任”的文化沃土下,年仅40岁的苗雪松在高强度、高风险的急诊科工作环境中练就了一身本领,他也是该院勇担社会责任的典型代表,多起工伤抢救事件中都有这位年轻医生的身影。

这样的优秀医务工作者在总医院并非个例。该院坚持把立院为公、修德为医、精医为民作为广大员工的立身之本,奉献文化在总医院早已蔚然成风。此次获得全市十佳持续改善医疗服务示范科室(病区)的总医院老年病科便是奉献文化的代表科室之一。多年来,老年病科结合老年患者生理、病理特点和服务需求,认真坚持“以病人为中心,以满意为标准”的服务理念,为患者提供安全、便捷、优质、高效的医疗服务,成为总医院改善医疗服务行动计划的“形象担当”。

总医院作为全国百姓放心示范医院、全国十佳优秀企业医院、省级文明单位、省医院管理创新先进单位、省“三好一满意”活动先进单位,在第一个三年改善医疗服务行动计划服务收官之际,用实际行动彰显了大医精诚、医者仁心的优良医学传统,用精湛医术、真诚态度、辛勤汗水换来了百姓的高度认可。(李莹)