

睡眠呼吸中止症

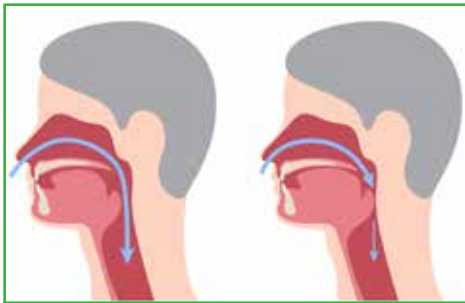
9/11 现场环境暴露与睡眠呼吸中止症

根据 2014 年的一项研究，事发时身处世贸中心灾难现场的人更有可能患上严重的睡眠呼吸中止症。¹另一项研究发现，患有常见的 9/11 相关健康状况（如胃食管反流病 (gastroesophageal reflux disease, GERD)、慢性鼻窦炎和创伤后应激障碍 (post-traumatic stress disorder, PTSD)）的人更容易患上阻塞性睡眠呼吸中止症。²

什么是睡眠呼吸中止症？

当您醒着呼吸时，空气从您的鼻子和嘴巴通过气管进入肺部。当您睡着时，上呼吸道肌肉呈放松状态。对于患有睡眠呼吸中止症的人来说，呈放松状态的气道会变窄，导致喉咙后部的组织震动，使得吸入的空气更难到达肺部。有时，气道变得异常狭窄，导致气流量减少（呼吸不足）或完全阻断（呼吸暂停）。这种情况会持续 10 到 20 秒，重度睡眠呼吸中止症患者每晚会经历数百次此种情况。

睡眠呼吸中止症的类型



阻塞性睡眠呼吸中止症是最常见的一类睡眠呼吸中止症。当气流通过上呼吸道被阻断时，会引起打鼾和呼吸中断。



中枢性睡眠呼吸中止症涉及中枢神经系统，病因是大脑无法向控制呼吸的肌肉发出信号。大多数患有中枢性睡眠呼吸中止症的人不会打鼾。



复杂性睡眠呼吸中止症是阻塞性睡眠呼吸中止症和中枢性睡眠呼吸中止症的结合。

体征和症状



- ▶ 在睡眠过程中出现窒息、喷鼻息、喘气或长时间的呼吸停顿
- ▶ 醒时口干
- ▶ 失眠、不安宁的或断断续续的睡眠
- ▶ 晨起头痛
- ▶ 日间嗜睡，即使晚上睡眠充足依然如此

风险因素



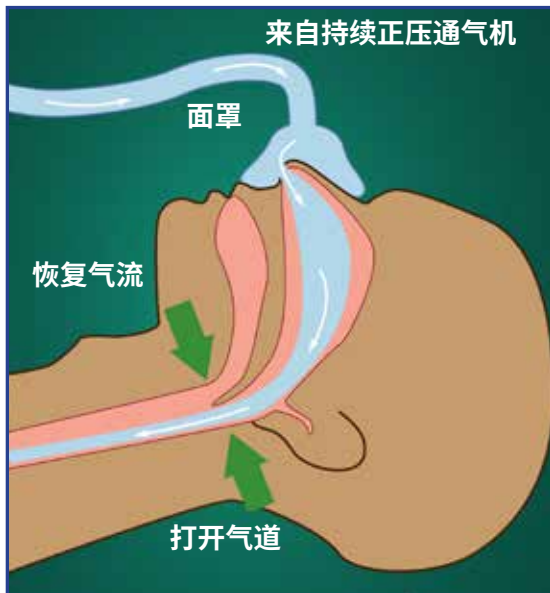
- ▶ 甲状腺病症
- ▶ 饮酒、吸烟或缺乏体力活动导致体重增长过度
- ▶ 胃食管返流病 (GERD)
- ▶ 鼻子或鼻腔堵塞、过敏或其他鼻窦问题

¹Glaser MS, Shah N, Webber MP, Zeig-Owens R, Jaber N, Appel DW, Hall CB, Weakley J, Cohen HW, Shulman L, Kelly K, Prezant D. Obstructive Sleep Apnea and World Trade Center Exposure. *J Occup Environ Med* 2014; 56 增刊 10:S30-4.

²Sunderram J, Udasin I, Kelly-McNeil K, Ko S, Cepeda C, Marraccoli B, Perret C, Ohman-Strickland P, Scardella A, Kipen H. Unique Features of Obstructive Sleep Apnea in World Trade Center Responders with Aerodigestive Disorders. *J Occup Environ Med* 2011; 53:975-980.

持续气道正压通气 (Continuous Positive Airflow Pressure, CPAP) 机治疗睡眠呼吸中止症

患有中度或重度阻塞性睡眠呼吸中止症的患者可以使用持续气道正压通气机治疗。该设备在使用者睡觉时为他们提供源源不断的氧气。患有睡眠呼吸中止症的人如果不使用持续气道正压通气设备，可能会在睡眠时周期性地停止呼吸。



持续气道正压通气机由三个部分组成：

1. 收集空气的小型泵
2. 可让气流通过的软管
3. 可将气流从管道输送到气道的面罩。

持续正压通气机的益处

过去的持续气道正压通气机体积庞大、笨重且噪音很大。如今的持续气道正压通气机与旧版相比更小、更方便携带及更安静。持续气道正压通气机的益处包括：

短期：

- 改善睡眠质量
- 减少打鼾
- 减轻日间嗜睡

长期：

- 降低中风风险
- 增强记忆力
- 改善高血压控制效果

一些人在刚开始使用持续气道正压通气机时会感到不舒服。请向医生咨询如何正确使用持续气道正压通气机。

睡眠呼吸中止症的其他治疗方法



如果持续气道正压通气机对您不适用，请向您的医生咨询睡眠呼吸中止症的其他治疗方法。示例包括：

- ▶ 双相气道正压通气 (Bilevel Positive Airway Pressure, BiPAP) 机：它与持续气道正压通气机相似，但可以提供两种气压，一种用于吸气，另一种用于呼气。
- ▶ 自动气道正压通气 (Automatic Positive Airway Pressure, APAP) 机：它与持续气道正压通气机相似，但可以提供多种气压。
- ▶ 口腔矫治器：这种牙托式矫治器是专治睡眠呼吸中止症的牙医为患者定制的。它有助于在使用者睡觉时拓宽其气道。
- ▶ 口腔外科：有助于减少由软腭、舌头或气道引起的呼吸障碍。其他手术可以帮助扩展随着时间推移变得越来越窄的气道。

如需详细了解睡眠呼吸中止症，请访问 nyc.gov/health 或 nhlbi.nih.gov，然后搜索“sleep apnea”（睡眠呼吸中止症）。

帮助治疗与 9/11 相关的睡眠呼吸中止症

世贸中心健康计划 (World Trade Center Health Program, WTCHP) 是一项针对 9/11 事件相关健康状况的联邦计划，为阻塞性睡眠呼吸中止症和复杂性睡眠呼吸中止症提供治疗，但不提供针对中枢性睡眠呼吸中止症的治疗。如需详细了解世贸中心健康计划，请访问 cdc.gov/wtc。