

小心！打鼾可能是“睡眠中的杀手”

近日，刊登在《欧洲呼吸杂志》子刊上的一项研究，针对法国2万多名18~69岁成年人睡眠状况进行了调查，大约有20.9%的人患有阻塞性睡眠呼吸暂停，但只有3.5%的人接受治疗。欧洲呼吸学会睡眠呼吸障碍大会主席温弗里德·兰德拉斯教授说：“这项研究表明，许多打鼾者并没意识到，打鼾和嗜睡是疾病征兆，与中风、心脏病和糖尿病风险有密切关系。”

阻塞性睡眠呼吸暂停的危害



在过去20年里，阻塞性睡眠呼吸暂停流行率迅速增长。2019年，《柳叶刀·呼吸医学》上刊载的一项综述研究，汇总分析了西班牙、瑞士、德国、波兰等国近215亿人次的数据，结果显示，阻塞性睡眠呼吸暂停患病率由10年前的2%~4%上升到24%以上，影响全球近10亿人。其中，发病率最高的国家是中国，有1.76亿患者，其中重度患者（呼吸暂停低通气指数≥15次/小时的人数）高达6600万。

为什么打鼾如此危险？“打鼾危不危险与声音大小无关，关键在于是否出现憋气、呼吸突然暂停。”北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟说，阻塞性睡眠呼吸暂停，俗称鼾症，有明确诊断标准，即每晚（7小时睡眠）呼吸暂停及低通气反复发作30次以上，每次持续10秒以上，或低通气指数（即平均每小时睡眠中的呼吸暂停及低通气次数）≥5。

西安交通大学第一附属医院耳鼻喉头颈外科主任医师张少强说，轻度或中度阻塞性睡眠呼吸暂停，患者只要出现缺氧，心率会上升，就会苏醒、夜尿增加，这是身体的一种保护机制；如果发展到重度，大脑一直处于缺氧状态，患者不易苏醒，憋气时间最长接近2分钟，甚至可导致猝死。

数据显示，全世界每天因阻塞性呼吸暂停而猝死者约3000人。西安交通大学第一附属医院耳鼻喉头颈外科主治医师申震告诉笔者，前不久，他遇到一位患者，晚上睡觉时突然不打鼾了，家属发现怎么摇也不醒，没了呼吸，送到医院后，医生立即做气管插管，用呼吸机送气，而后做气管切开，才把人救了回来。

常被其他病“掩盖”

专家们表示，阻塞性睡眠呼吸暂停漏诊

较多，与疾病特征有很大关系。常与其他疾病合并发生，也容易被“掩盖”。张少强表示，在人们意识里，心脑血管疾病似乎更为严重，殊不知，阻塞性睡眠呼吸暂停与心脑血管疾病经常并发。2021年《中华预防医学杂志》上的一项研究称，50%~60%的阻塞性睡眠呼吸暂停患者合并有高血压，而高血压患者中接近一半存在阻塞性睡眠呼吸暂停；在难治性高血压中，阻塞性睡眠呼吸暂停占比甚至高达82%。另有流行病学调查显示，阻塞性睡眠呼吸暂停患者的冠心病患病率为20%~30%，严重患者发生夜间心律失常的风险是非阻塞性睡眠呼吸暂停患者的2~4倍。它还是诱发、加重心衰的高危因素。此外，《中国实用内科学》上的一项研究称，阻塞性睡眠呼吸暂停患者中糖尿病患病超40%，而糖尿病患者中阻塞性睡眠呼吸暂停的患病率达23%。诸多证据还显示，其与认知障碍、性功能障碍等疾病也相关。

发生在睡眠过程中，危害不易被发现。高伟说，患者睡觉时并不知道自己是否打鼾，即使轻微憋气也不易醒来，但身体不会“自欺欺人”。最初的危害可能只表现在夜间缺氧、低通气导致第二天出现困倦、嗜睡、头疼、注意力不集中、记忆力下降等，这些症状常被忽视。

“睡眠医学科的发展不够完善也导致了一部分阻塞性睡眠呼吸暂停被漏诊。”高伟说，睡眠医学科是刚划分出来的亚学科，很多医院还没有专门的睡眠科，被分在神经内科、耳鼻喉科、呼吸科、精神科、儿科等不同科室，一些医生对这个疾病了解有限。而诊断阻塞性睡眠呼吸暂停，不仅需要睡眠评估量表，还需要做多导睡眠监测（患者需住院并佩戴仪器监测持续7小时），不少医院没有相关设备或监测室。从治疗层面来看，有些患者需要在睡眠时佩戴无创呼吸机，但因为佩戴不习惯（机器自动往鼻腔吹气）、价格较贵（6000元到两三万元）又不够重视，最后便放弃了治疗。

几类人尤要重视

专家们表示，打鼾虽司空见惯，但如果不排除阻塞性睡眠呼吸暂停这颗“暗雷”，可能在未来的某一瞬间突然爆发。若发现身边有人出现明显打鼾并有几秒憋气的情况，要提醒其及时就诊；如果自己发现早上起来嗓子干、喉咙悬垂（小舌头）是青紫色，或喉咙有异物感等也要警惕。总体来说，男性患阻塞性睡眠呼吸暂停比女性更多见，以下几类人群是尤为危险的打鼾者。

司机等久坐人群。研究显示，患有阻塞性睡眠呼吸暂停的司机发生交通事故的概率是普通人的7倍以上。“每年都会遇到一些司机因昏迷休克被送到医院，有的由于疲劳驾驶，有的则是患有阻塞性睡眠呼吸暂停，白天嗜睡，甚至突然睡着。因此，一些发达国家颁发驾照前都要检查司机是否有阻塞性睡眠呼吸暂停。”张少强说，有久坐习惯的人群都应重视。

肥胖人群。“人如果长期缺氧，会影响全身基础代谢，更容易变胖，加重呼吸暂停症状，形成恶性循环。”申震说，“曾有一位30岁小伙子，不到1.8米的身高，体重二百多斤，睡眠监测血氧最低为30%。我们给他做了气管切开、呼吸机治疗，气道通畅，身体代谢正常了，他3个月减重近40斤。”肥胖者是睡眠呼吸暂停综合征的高发人群，当体重超过标准体重的20%，往往会出现睡眠呼吸障

碍。
儿童。扁桃腺肥大、腺样体增生在3~6岁儿童中比较常见，9~11岁逐渐萎缩。扁桃腺和腺样体是人的淋巴器官，儿童在这个年龄段自身免疫力增强，淋巴组织就可能增生或肥大，但如果长得过大，就可能阻塞气道，时间一长可能引起智力发育障碍、听力下降、面容改变等。

饮酒吸烟者。饮酒对大脑有抑制作用，会加重阻塞性睡眠呼吸暂停的病情。严重的患者饮酒后，可能出现胃食管反流，食物呛到肺里，造成呼吸困难，危及生命。烟草中的尼古丁会引起黏膜反复紧张松弛，长此以往会导致黏膜越来越松，加重睡眠时呼吸暂停的症状。此外，长期服用镇静催眠药或松弛肌肉药物，也会有类似的影响。

老年人。随着年龄的增长，皮肤和黏膜会逐渐松弛，进而出现阻塞性睡眠呼吸暂停。独居老人要特别注意，提早检查预防，避免发生危险。

高伟说，对于轻度阻塞性睡眠呼吸暂停患者，减重是最好的治疗方法，同时应戒烟戒酒，避免长期服用镇静药，以免加重上气道塌陷；另外可使用口腔矫正器，使下颌骨或舌体向前上方提起，增加呼吸气流量。对于中重度患者，配置呼吸机、佩戴呼吸面罩可缓解病情，此外还可通过手术治疗，常见的有摘除肥大的扁桃腺和腺样体、悬雍垂腭咽成形术及改良术、鼻息肉切除、正颌术和颌面部手术等。

□据生命时报

杭浦高速平湖服务区封闭施工公告

因杭浦高速平湖服务区路面养护专项工程建设需要，经批准同意，拟定施工计划如下（如遇下雨，施工顺延）：

2023年6月12日6:00-18:00，对杭向平湖服务区上下匝道进行病害处理施工，杭向平湖服务区进出匝道关闭。建议社会车辆至临平调头。

请过往车辆和人员届时关注交通之声和道路信息情报板相关道路施工及道路通行情况信息提示，同时严格按照施工现场交通提示标志行驶，服从交通管制人员的管理和指挥、控制车速、谨慎驾驶！施工期间给您带来的诸多不便，敬请广大驾乘人员谅解！

嘉兴市公安局高速公路交通警察支队
嘉兴市公路与运输管理中心

关于G4012溧宁高速灵溪、龙游南互通匝道关闭施工的公告

因G4012溧宁高速衢州段交安设施提升改造工程施工需要，计划于2023年6月10日-6月16日（6:00-18:00）对灵溪、龙游南互通匝道进行交通管制，施工共需施工7天（如遇雨天或其他特殊情况计划顺延）。施工期间具体交通管制情况如下：

1、6月10日（6:00-18:00）关闭丽向灵溪互通出口匝道，建议社会车辆绕行从北界或龙游南下高速。

2、6月11日（6:00-18:00）关闭杭向灵溪进口匝道，建议社会车辆绕行从龙游南下高速。

3、6月12日（6:00-18:00）关闭丽向灵溪进口匝道，建议社会车辆绕行从北界上高速。

4、6月13日（6:00-18:00）关闭杭向龙游南互通进口匝道，建议社会车辆绕行从龙游或龙游北上高速。

5、6月14日（6:00-18:00）关闭丽向龙游南互通进口匝道，建议社会车辆绕行从灵溪上高速。

6、6月15日（6:00-18:00）关闭丽向龙游南互通出口匝道，建议社会车辆绕行从龙游、灵溪或龙游北上高速。

7、6月16日（6:00-18:00）关闭杭向灵溪互通出口匝道，建议社会车辆绕行从北界或龙游南下高速。

上述时间需通过灵溪、龙游南互通的过境车辆，建议通过导航，利用高速路网，关注电子情报板、收费站入口公告等信息，合理选择绕行路线。

施工带来不便，敬请谅解。特此公告！

衢州市公安局高速公路交通警察支队
衢州市交通运输综合行政执法队高速公路执法二大队
浙江省交通集团高速公路衢州管理中心
2023年6月3日

- 杭州淘美实业有限公司遗失公章、发票章、法人章（吴昊印）各一枚，声明作废。
- 台州中投房地产有限公司遗失银行开户许可证，核准号J3450006037702；开户银行：中国农业银行股份有限公司台州分行；账号19900001040015165，声明作废。
- 义乌润巢进出口有限公司遗失公章一枚，编号33078210457551，声明作废。
- 义乌润巢进出口有限公司遗失公章一枚，编号33078210474953，声明作废。
- 义乌润巢进出口有限公司遗失公章一枚，编号33078210475357，声明作废。
- 义乌润巢进出口有限公司遗失公章一枚，编号33078210863464，声明作废。
- 金华市婺城区善行文化交流服务部遗失公章，声明作废。
- 义乌市曼瑟服饰有限公司遗失公章一枚，编号33078210669740，声明作废。
- 义乌市靖耀电子商务有限公司遗失公章一枚，编号33078210383654，声明作废。
- ASWANI SANJAY MOHANDAS 遗失外国（地区）企业常驻代表机构代表证，编号：04347-7，任职机构名称：香港艾维贸易有限公司绍兴代表处，声明作废。
- 绍兴市上虞区天香风机设备有限公司遗失财务章一枚，编号3306820085386，声明作废。
- 杭州儒雅纳酒店管理有限公司遗失公章一枚，印章编码3301060153083，声明作废。

- 杭州羽扇文化传播有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州农副产品物流中心南庄农产品市场徐周豆制品商行遗失公章、财务章、法人章（汪长娣印）各一枚，声明作废。
- 杭州洁源环保科技有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章（杨雄超印）各一枚，声明作废。
- 浙江百朝科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
- 杭州安璞贸易有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章（董梦颖印）各一枚，声明作废。
- 杭州民厨餐饮管理有限公司遗失公章、合同章各一枚，声明作废。
- 杭州逸品优选科技有限公司遗失公章、法人章（王家栋印）各一枚，声明作废。
- 杭州泰而通经济咨询有限公司遗失公章，声明作废。
- 杭州创奕图文制作有限公司遗失发票章一枚，声明作废。
- 绍兴富信装饰设计有限公司遗失公章（编号33060310106160）、财务章（编号33060310106161）、发票章（编号33060310106162）、合同章（编号33060310106163）、法人章（陈辰宇印）各一枚，声明作废。
- 杭州力拔山酒店管理有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。
- 绍兴企晟财务咨询有限公司上虞分公司遗失公章一枚，编号33060410093883，声明作废。
- 杭州萧山马山明电动车行遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州均瑞贸易商行遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州龙猫新能源汽车有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 浙江赛冠建筑装饰工程有限公司（现浙江赛冠房地产开发有限公司）统一社会信用代码：91330104328181247P 遗失原公章一枚，编号：3301040093019，遗失原财务章一枚，声明作废。
- 杭州试奇娱乐传媒有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人章（邵志伟印）各一枚，声明作废。
- 杭州绣文纺织品有限公司遗失由杭州市临平区市场监督管理局于2018年01月16日核发的营业执照正本，统一社会信用代码913301103418672865；公章、财务章、发票章、法人章（应强华印）各一枚，声明作废。
- 杭州佑程体育文化有限公司遗失财务章、法人章（肖尧印）各一枚，声明作废。
- 杭州泽仁医疗管理有限公司遗失公章、财务章、法人章（贺翔印）各一枚，声明作废。
- 杭州多澳网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州长泓信息科技有限公司遗失公章、财务章、法人章（赵新峰印）各一枚，声明作废。
- 杭州辉科自动化设备有限公司遗失财务章、法人章（卢克辉印）各一枚，声明作废。
- 绍兴企晟财务咨询有限公司上虞分公司遗失公章（编号33060410093883）、财务章（编号33060410093884）各一枚，声明作废。
- 台州恩泰贸易有限公司遗失由温岭市市场监督管理局于2017年12月20日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91331081307407577E，声明作废。

- 浙江星联贸易有限公司遗失公章一枚，编号33078210175798，声明作废。
- 义乌市冷漠贸易有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2023年03月13日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330782MA2EC70N6D，声明作废。
- 温州庭钰净水环保设备有限公司遗失财务章（编号3303020097038）、法人章（孙晓亭印）各一枚，声明作废。
- 普联信用评级（浙江）有限公司减资公告：根据2023年06月02日股东会决议，公司拟将注册资本从1000万元减至100万元，现予以公告。债权人自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
- 桐庐仁帆包装科技有限公司遗失财务专用章、法人章（李艳）各一枚，声明作废。
- 减资公告：台州新龙门船业有限公司（统一社会信用代码91331022669154685L）经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由5000万元减至2000万元，请相应债权人自公告之日起45日内向本公司提出申请要求清偿债务或提供相应的担保，特此公告。台州新龙门船业有限公司 2023年06月03日
- 杭州王婆婆餐饮管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州俏动营销策划有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2020年05月20日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330105571483771Y；公章、合同章各一枚，声明作废。