

健康福建
科普先行福建省卫健委 联合出品
海峡都市报N 王碧瑛(福建医科大学附属
第一医院呼吸与危重症医学科)

“睡眠窒息症”是怎么回事?

各种原因导致气道不畅通,缺氧窒息,长期影响会成“睡眠杀手”

近日,“睡眠窒息症”登上热搜,引起人们的广泛关注和讨论。那么,什么是“睡眠窒息症”呢?睡眠窒息症俗称“鼾症”,学名“睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)”,顾名思义,就是在睡眠中由于气道受阻导致的呼吸暂停和低通气,进而导致低氧血症频繁发生,临床表现严重打鼾、憋气、夜间呼吸暂停等,长期可致多系统器官功能受损。

有数据表明,近2亿中国人都在被打鼾影响睡眠,而在美国,有调查显示,每4对受访的夫妇中就有一对为了睡个好觉而分居,并将其称为“睡眠离婚”。

三大因素导致鼾症,肥胖是第一诱因

究竟哪些因素会导致鼾症呢?主要是三大因素。第一也是最重要的致病危险因素——肥胖。超重和肥胖人群中OSAHS患病率可达31%,远高于正常体重人群。第二是年龄。随着年龄增长,肌肉牵张作用减弱,气道塌陷,患病率增加,女性绝经后患病较

绝经前增多。第三,是解剖结构的问题,比如鼻息肉、小下颌、下颌后缩等。种种原因导致“道路”不通,空气进不去,引起缺氧窒息。

在打鼾的一晚上,由于缺氧,大脑自救心切,不断觉醒,睡眠结构紊乱,导致第二天昏昏沉沉,注意力不集中,陷入“emo”状态,时

间久了可能记忆力下降,智商下滑。同时,“打鼾”还与心脑血管疾病、代谢性疾病等多系统损害有关,这些系统损害也会加重鼾症,形成恶性循环。最常见的疾病有高血压、糖尿病、冠心病等,最严重的后果——猝死,就是所谓的“睡眠杀手”。

打鼾是否需要治疗?先做多导睡眠监测

打鼾的后果这么严重,但依然有很多人忽视这个病!有些人是鼾而不自知,就像挠痒痒一样,别人挠你,一挠就痒,但是你给自己挠痒,就无感了。还有些人是对鼾症认知不够深,不

觉得打呼噜是个病。

打鼾需不需要治疗呢?这个可以寻求多导睡眠监测(PSG)来帮忙。大家平时常见的“心电图”“脑电图”是针对脏器的某些目标功能的检查,而

多导睡眠监测是对睡眠阶段机体多功能情况的客观记录,也是整体评估睡眠深浅结构、睡眠呼吸通畅程度、睡眠血氧等方面指标,最后确定你是不是真的“睡得香、睡得好”。

有“睡眠窒息症”,建议使用呼吸机

确诊OSAHS后,我们该怎么治疗呢?在1969年,国外医生首次应用气管切开术治疗OSAHS,创伤大,生活质量低。但在医学发达的今天,我们可以上呼

吸机,持续气道正压通气(CPAP)是治疗OSAHS首选有效且安全的方法,通过本身产生带有压力的空气,把塌陷的气道顶起来,或者把堵塞的软组织撑

开,形成“气体支架”。“路”通了就不会打鼾了。

此外,大家还要争取减重,戒烟、戒酒,侧卧位睡眠,慎用镇静催眠药物等。

《幸福河湖评价导则》

福建发布全国首个省级地方标准

海都讯(记者 唐明亮)记者昨日获悉,由福建省水利厅牵头,福建省幸福河湖促进会、莆田市水利局参与制定的福建省地方标准(标准号DB35/T 2113-2023)(以下简称《导则》)于近日获批发布,成为全国首个出台《幸福河湖评价导则》的省级地方标准,将

于2023年9月19日正式实施。

据悉,该《导则》规定了幸福河湖评价的总体原则、评价指标、评价方法和评价程序,构建了河湖幸福指数测算方法,包括“安全河湖、健康河湖、生态河湖、美丽河湖、和谐河湖”5个一级指标,10个二级指

标和若干个三级指标。评价指标设置体现了普适性与区域的差异性,能表征河湖与人之间的关系,比较符合福建的省情、水情与河湖管理实际。

根据《导则》,福建近年来做了一系列实践探索,仅2022年就以流域面积大于200平方公里的179条河流

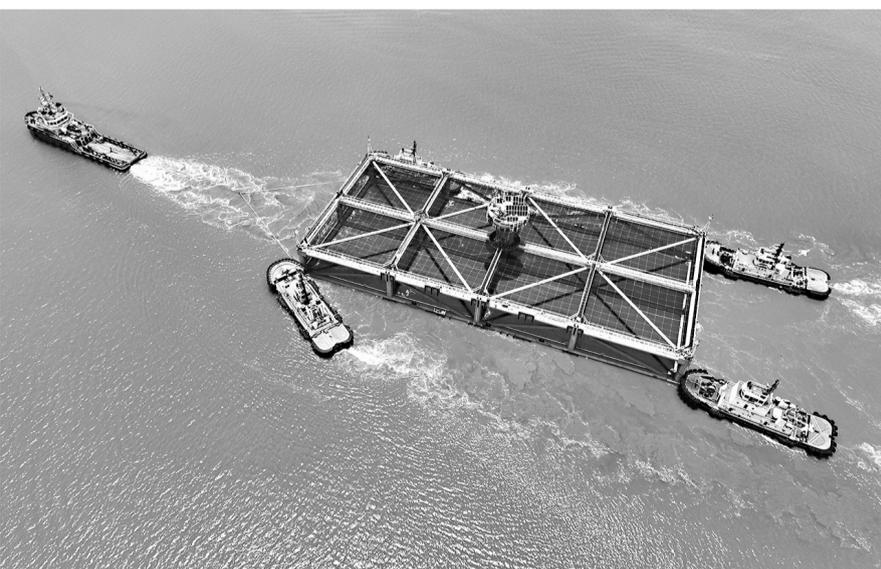
流域为对象,开展全域性河湖幸福评价,形成了全国首份省级全域性幸福河湖评价报告。

其中,幸福指数大于70.0分的三星级河流有170条,占比95%;幸福指数大于85.0分的五星级河流有31条,占比17.3%。面积在1000平方公里以上的10个

流域,幸福指数均大于70.0分,其中莆田市木兰溪流域河湖幸福综合指数85.0分,为五星级流域。以上评价结果,比较客观反映了福建河湖的幸福状况,也为各级河湖长及相关主管部门履行河湖管理保护职责提供较好的参考和支撑。

参加标准审查的专家

认为,该《导则》的制定和实施,对于提升河湖幸福评价管理工作的规范化和标准化水平具有积极的促进作用,对维护福建省河湖生态系统健康,满足经济社会需求,服务河湖长制工作,支撑区域经济社会高质量发展,促进生态文明建设具有重要的意义。

我国最大的深远海半潜式养殖平台
“宁德1号”启动拖航

宁德1号启动拖航,驶向霞浦四礌列岛海域

N 据福建日报 文/图

6月27日,我国最大的深远海半潜式养殖平台——宁德1号在福安市东海船厂正式启动拖航,驶向霞浦四礌列岛海域,下一步将进行试验性养殖。

据了解,宁德1号项目

由福建省南方船业有限公司建造,是全国首座入级中国船级社(CCS)半潜式全框架深海养殖平台。平台总长120米,宽56米,箱体高度12.5米,养殖水体达6.5万立方米,具有可升降、抗台风、避赤潮及智能化养殖等特征,将填补国

内深远海自动化养殖大黄鱼的空白。

该项目为试验性科研平台项目,主体结构为高强度Z向船板建造,平台装有风力发电、太阳能发电、海洋机器人洗网巡逻等装备,目前已申请6项专利。

福州高新区一重大项目开工
将填补福建省内大型医疗影像装备空白

海都讯(记者 唐明亮 通讯员 郑丽敏)6月27日,福州高新区又一重点项目——宽腾数字智慧医疗影像高端装备整机生产基地宣布开工。

据了解,宽腾数字智

慧医疗影像高端装备整机生产基地是福州高新区今年第24个重点开工项目。项目规划布局研发、实验室、产线等,产品覆盖计算机断层扫描成像系统(CT)、磁共振成像系统

(MRI)、通用X线成像设备(GXR)等,具备提供多种数字化医疗影像设备整体解决方案的能力,旨在实现医疗影像智能化、数字化,填补福建省内大型医疗影像装备空白。

第五次全国经济普查
我省启动综合试点入户登记

N 据福建日报

27日,福建省第五次全国经济普查综合试点入户登记工作在福清启动。省统计局与福清市各农场、镇(街)的普查员们一起深入普查试点区域,全面开展从事第二、第三产业活动的法人单位、产业活动单位及个体经营户的普查入户登记。

第五次全国经济普查对摸清我省经济社会发展“家底”具有重要而深远的

意义。为保障普查顺利实施,省统计局在福清市开展综合试点,全流程模拟经济普查全过程。普查登记现场,普查员全程佩戴有效证件开展入户登记。每到一处,普查员积极向普查单位宣传经济普查的重要性和必要性,详细询问普查单位基本情况、组织结构、人员工资、财务状况等方面情况,认真指导普查单位填报统计台账,耐心解答普查单位提出的问题,并进行现场

核实评估,最大限度消除群众顾虑,确保普查数据真实准确。

据省统计局相关人员介绍,此次综合试点中普查表的时点指标填写2023年5月31日数据,时期指标填报2023年1月1日至5月31日数据。投入产出调查表的时期指标填写2023年1月1日至3月31日数据。省统计局把本次普查综合试点作为主题教育的重要内容,为第五次全国经济普查顺利实施奠定坚实基础。