

## 患者自我管理指导问与答

**问题 1：日常生活中应该如何预防阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）？**

答：OSAHS 是一种可以通过生活方式调整有效预防的疾病。主要预防措施包括以下几点：

（1）控制体重：肥胖是 OSAHS 的重要危险因素。建议保持健康体重，BMI 控制在  $23\text{kg/m}^2$  以下，避免高脂、高糖饮食，增加蔬菜、水果和粗粮的摄入。

（2）戒烟限酒：吸烟可引起上呼吸道炎症，加重气道狭窄；饮酒会放松喉部肌肉，加重打鼾和呼吸暂停。建议尽早戒烟，避免饮酒，尤其是睡前 3~5 小时内。

（3）优化睡眠环境：保持卧室安静、黑暗、凉爽，避免强光和噪音干扰。选择舒适的床垫和枕头，避免仰卧位睡眠，建议侧卧位。

（4）规律作息：保持规律的睡眠时间，每天尽量在同一时间上床睡觉和起床，避免熬夜。

（5）适当运动：每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，增强体质，改善心肺功能。

（6）定期检查：尤其是有 OSAHS 家族史或高危人群，建议每年进行睡眠监测，早发现、早干预、早治疗。

**问题 2：如何正确使用无创正压通气（NPPV）设备？**

答：使用 NPPV 设备时，首先要确保面罩佩戴舒适且密封良好，避免漏气。初次使用时可能会感到不适，建议从较低压力开始，逐渐适应后再调整到医生推荐的压力。每天使用时间应不少于 4 小时，尤其是在夜间睡眠时。定期清洁和维护设备，避免细菌滋生。如果使用过程中出现不适，如口干、鼻腔干燥等，可使用加湿器缓解。定期随访医生，根据病情调整设备参数。

### **问题 3：OSAHS 患者如何选择合适的枕头？**

答：选择合适的枕头对于改善 OSAHS 患者的睡眠质量非常重要。枕头的高度应适中，一般建议枕头高度在 8~12 厘米之间，以保持颈椎的自然曲度。枕头的材质应柔软、透气，避免过硬或过软。侧卧位睡眠时，枕头应能支撑颈部，避免颈部过度扭转。如果使用 NPPV 设备，建议选择带有通气孔的枕头，以减少对面罩的干扰。定期更换枕头，保持枕头的清洁和卫生。

### **问题 4：如何通过饮食改善 OSAHS 症状？**

答：饮食调整对改善 OSAHS 症状非常重要，以下是一些建议：

(1) 控制热量摄入：减少高脂、高糖、高热量食物的摄入，避免暴饮暴食，以控制体重。

(2) 增加蛋白质摄入：适当增加优质蛋白质的摄入，如瘦肉、鱼虾、豆类和蛋类，有助于增强体质。

(3) 多吃蔬菜水果：增加富含维生素和矿物质的食物，如绿叶

蔬菜、水果和坚果，有助于提高免疫力。

(4) 避免晚餐过饱：晚餐尽量少吃，避免睡前 2 小时内进食，减少胃食管反流的风险。

(5) 限制盐和酒精摄入：减少盐的摄入，避免水肿；限制饮酒，尤其是睡前饮酒，因为酒精会加重呼吸暂停。

### **问题 5：OSAHS 患者如何正确进行睡眠监测？**

答：睡眠监测是评估 OSAHS 病情和治疗效果的重要手段，患者可以通过以下方式正确进行睡眠监测：

(1) 选择合适的监测设备：根据医生建议选择多导睡眠监测 (PSG) 或便携式睡眠监测设备。PSG 是金标准，可全面监测睡眠结构和呼吸事件；便携式设备则适合初步筛查。

(2) 监测前准备：监测前保持正常作息，避免熬夜或饮酒。睡前放松身心，避免紧张和焦虑。

(3) 监测时注意事项：确保监测设备佩戴正确，如有不适及时告知医护人员。监测过程中保持自然睡眠状态，避免频繁翻身或刻意调整呼吸。

(4) 监测后反馈：监测完成后，及时与医生沟通监测结果，根据医生建议调整治疗方案。