

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088

乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。



维州唯一
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄 240-683-0033
吕思慧 240-386-7882
中心电话 240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

不只是呼吸问题！ 研究发现长期打呼噜或会让骨头“变脆”

骨质疏松(Osteoporosis, OP)是中老年人常见的健康问题,它影响全身健康、生活质量,甚至危及生命。近年来,越来越多研究表明,阻塞性睡眠呼吸暂停(Obstructive sleep apnea, OSA)与骨质疏松症风险增加密切相关。有研究发现,阻塞性睡眠呼吸暂停患者骨质疏松症风险增高2.74倍。这两者之间究竟存在怎样的联系?本文将为您详细解读这一“隐秘的健康链条”。

“沉默的健康杀手”之一——阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)

阻塞性睡眠呼吸暂停是一种常见的睡眠呼吸障碍性疾病,全球有10亿人受到阻塞性睡眠呼吸暂停影响,我国约有2.1亿阻塞性睡眠呼吸暂停患者,在中年人群中,阻塞性睡眠呼吸暂停患病率高达23%~49%。

阻塞性睡眠呼吸暂停主要表现为睡眠期间反复出现上气道塌陷,导致呼吸暂停和低通气,进而引发夜间间歇性低氧血症、高碳酸血症及睡眠结构紊乱。患者常出现夜间憋醒、白天过度嗜睡、注意力不集中、记忆力下降等症状。

阻塞性睡眠呼吸暂停与冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发生密切相关,也与肥胖、糖尿病等代谢性疾病相关,还与认知功能损害、抑郁等神经精神疾病相关,甚至会增加死亡风险。

根据《美国睡眠医学会(AASM)指南》,阻塞性睡眠呼吸暂停的诊断主要依据呼吸暂停低通气指数(AHI),即每小时睡眠中呼吸暂停和低通气事件的总次数。

“沉默的健康杀手”之二——骨质疏松(OP)

骨质疏松是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病,已成为中国发病率排名第四的慢性疾病。

“健康中国2030”建议40岁以上人群每年做一次骨质疏松筛查。它是全球范围内影响数亿人的常见骨骼疾病,尤其在老年人群中发病率较高。世界卫生组织(WHO)将骨质疏松定义为骨密度低于正常年轻成人均值2.5个标准差(T值≤-2.5)的状态。

阻塞性睡眠呼吸暂停是如何引起骨质疏松的

阻塞性睡眠呼吸暂停患者由于睡眠中反复出现呼吸暂停,导致慢性间歇性缺氧(Chronic Intermittent Hypoxia, CIH)和睡眠片段化。

这种状态不仅影响睡眠质量,还会通过多种机制对骨骼健康造成损害:

损害之一:氧化应激与炎症反应

阻塞性睡眠呼吸暂停引发的CIH和睡眠紊乱会导致体内氧化应激反应增强,氧化应激被作为是OP的致病因素。当发生氧化应激时,由于破骨活性激活剂(如RANKL)上调和破骨活性抑制剂(如OPG)下调,导致破骨细胞生成增加;随着促氧化剂的增加,成骨细胞谱系的骨祖细胞分化减少,成骨细胞活性降低,OPG产生明显减少,进而导致成骨细胞凋亡,破骨细胞进一步生成,OP风险增大。

损害之二:交感神经过度兴奋

当机体长期处于CIH时,产生的低氧血症使交感神经系统(Sympathetic Nervous System, SNS)兴奋,其中交感神经节后纤维大部分释放的递质以去甲肾上腺素为主,与成骨细胞和破骨细胞效应器上的α型肾上腺素受体或β型肾上腺素受体结合,产生兴奋或抑制作用,影响骨形成和骨吸收。

损害之三:内分泌紊乱

长期阻塞性睡眠呼吸暂停,可能导致多种激素水平异常,包括:性激素(雌激素、睾酮)下降,加速骨流失;维生素D水平降低,影响钙吸收;生长激素分泌减少,影响骨骼生长与修复。

损害之四:跌倒风险增加

阻塞性睡眠呼吸暂停患者常伴有日间嗜睡、认知功能下降,甚至可能出现平衡功能障碍。夜间缺氧可能是导致跌倒风险的危险因素。随着夜间缺氧的增加,跌倒风险增大。

上述机制相互交织,最终导致骨吸收大于骨形成,骨微结构破坏,骨密度下降,骨质变脆,骨质疏松症和骨折风险显著升高。

哪些人需要特别警惕骨质疏松

以下人群尤其需要关注阻塞性睡眠呼吸暂停与骨质疏松的关联风险:

- 1、中重度阻塞性睡眠呼吸暂停患者(呼吸暂停低通气指数AHI>15);
- 2、长期未经治疗的阻塞性睡

眠呼吸暂停患者:病程越长,对骨骼的累积损伤越严重;

3、老年人群:骨质疏松发病率随年龄增长显著上升;

4、女性:绝经时间早晚是骨质疏松的危险因素,若合并阻塞性睡眠呼吸暂停,风险更高;

5、合并其他骨松危险因素者:如吸烟、酗酒、缺乏运动、钙和维生素D摄入不足等。

阻塞性睡眠呼吸暂停的早期识别

及时诊断和治疗阻塞性睡眠呼吸暂停是预防骨质疏松的重要环节。若您或家人存在以下症状:打鼾明显,且声音响亮、不规律;夜间呼吸暂停或憋醒;白天嗜睡、注意力不集中;建议尽早就医,通过多导睡眠图(Polysomnography, PSG)明确诊断。

阻塞性睡眠呼吸暂停的干预治疗

持续气道正压通气

(Continuous Positive Airway Pressure, CPAP):目前阻塞性睡眠呼吸暂停的一线治疗方案,通过面罩提供气流维持气道开放,改善夜间缺氧。

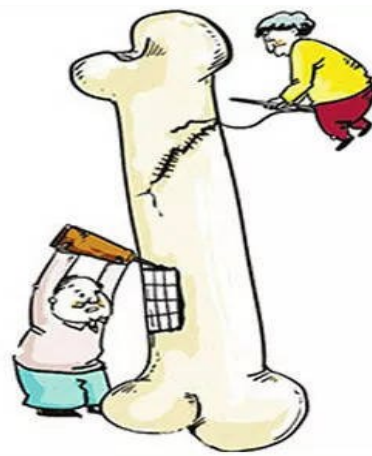
口腔矫治器:适用于轻中度患者或CPAP不耐受者,通过下颌前移扩大气道空间。

生活方式干预:包括减重、戒烟限酒、避免仰卧位睡眠等。

手术治疗:如扁桃体切除术、悬雍垂腭咽成形术,适用于特定解剖异常患者。

如果您或家人存在响亮的鼾声、夜间呼吸暂停或白天难以控制的困倦,请务必重视。及时就医进行多导睡眠图(PSG)检查,明确是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停。坚持科学治疗(如CPAP),不仅有助于改善睡眠质量,更是守护骨骼健康、预防骨折的关键措施。

同时,均衡饮食、适度运动、补充钙和维生素D,也是每一位阻塞性睡眠呼吸暂停患者日常管理的重要环节。



骨质疏松