



健康问诊

您身边的家庭医生

一天夜里,村里忽然响起一阵恐怖的吼声,呼——呜——嗷——,原来是负责村广播的大爷忘了关麦克风,在值班室睡着了。

大学宿舍里,每天晚上都有个入睡速度的竞赛,一旦落后了,你就听着别人的鼾声瞪眼到天明吧。

世界上最悲催的,莫过于夜里听着老公的如雷鼾声睡不着觉,可有天他出差了,你发现自己更睡不着了!

打鼾给我们的生活带来了怎样的干扰?对健康造成什么样的损害?如何防治打鼾?本期健康问诊就让我们一起来关注中国2亿人都有鼾症,寻求解决之道。 □蔡富根/文

鼾祸

睡觉打呼噜,一对夫妻分床睡20年

这几天,家住合肥市钢苑新村的王阿姨有点烦心,儿子大学毕业从外地回到合肥,本是一件高兴的事,可几年时间儿子长胖了许多让她有些担心,最让她受不了的是每晚震山响的呼噜声。无奈,王阿姨陪着儿子来到了医院。没想到医院就睡眠问题前去就诊的病人真不少,其中很多是因睡觉打呼噜。医生告诉王阿姨,身体肥胖后,打鼾随之而来,因此减肥是必要的。医生提醒道,轻度的鼾声对人体健康影响不大,但睡眠中伴有呼吸暂停的鼾症,可导致不同程度缺氧,危险很大。记者上网搜了一下,因睡觉打呼噜带来的糟心事有很多。

《青海法制报》日前报道了一起案件:

数说

中国约2亿人打鼾,近3亿人失眠

打鼾,可能每晚伴随你,而你却可能对它一无所知。

生命时报官方微博所做的线上小调查显示,觉得“打鼾是睡得香”的人占到9.5%,认为“打鼾对身体没损害”的占到2.1%,认为“打鼾根本不需要治疗”的占到2.4%。

事实真相是,打鼾,是人在睡觉时呼吸的气流经过呼吸道时,对分泌物或者黏膜形成冲击,引发振动而发出的声音。如果打鼾均匀而规律,夜里没有憋醒,第二天早上起来精力充沛,说明睡眠中没有出现呼吸暂停或缺氧,可以不予治疗。但是,有些打鼾者,特别是中老年人、身体肥胖者,睡眠中常常憋醒,第二天早上醒来仍觉得疲惫,甚至一天都昏昏欲睡,那就说明夜间有缺氧或呼吸暂停现象,医学上称其为睡眠呼吸暂停综合征,这就是一种病了,需要纠正和治疗。所以说,打鼾不能等同于睡得香,它甚至很可能是你健康的拦路虎和绊脚石。

调查显示,睡眠呼吸暂停在人群中很普遍。根据《2017年中国人睡眠质量及科普报告》(中国睡眠研究会发布),约2亿人打鼾,近3亿人失眠,5000万人在睡眠中发生过呼吸暂停。《2018年中国睡眠数据报告》(北京朝阳医院呼吸睡眠中心发布)显示,被调查者中,有25.54%有睡眠呼吸暂停的现象。在《2018睡眠数据报告》中,被调查用户中打鼾人群占比高达52.4%,最高分贝达到95,堪比电钻。

危害

易导致高血压、心脑血管疾病等

打鼾仅仅是给身边人制造噪音?并非如此。打鼾最大的受害者不是旁边忍受鼾声的人,而是打鼾者自己。如果睡眠时鼾声震天、呼吸时断时续、经常憋醒,睡眠质量大打折扣,这就是睡眠呼吸暂停综合征,会导致血液中的含氧量减少,觉醒次数增多,睡眠结构破坏,睡眠效率下降。

更要命的是,人体长时间处于缺氧、低压状态,易导致高血压、心脑血管疾病和糖尿病。据统计,睡眠呼吸暂停患者的高血压患病率高达48%,其冠心病患病率是普通人的3.4倍。另外,打鼾是2型糖尿病发病率的危险因素之一,打鼾者的糖尿病患病率在15%~30%,且二者相互影响。大脑缺氧,患者通常伴有白天嗜睡,注意力不集中,记忆力及执行力也

打鼾,可能每晚伴随你,而你却对它一无所知

2亿国人都有鼾症,该怎么防治?

数说睡眠

《2017年中国人睡眠质量及报告》显示

约2亿人打鼾,近3亿人失眠,5000万人在睡眠中发生过呼吸暂停

哪些人容易打鼾?

- 肥胖的人软腭低垂、舌根肥大、鼻息多。
- 年纪大的人咽部肌肉松弛,睡眠时气道易狭窄。
- 仰卧时咽部组织下坠,会堵塞呼吸道。
- 醉酒让人咽部肌肉松弛,影响呼吸。
- 鼻部疾病会加大睡眠呼吸,暂停的风险。
- 天生颌骨小和整容削骨过度的人,颌骨过窄,会导致口腔内空间不足,睡眠时舌部易阻塞气道。
- 镇静剂会让肌肉松、抑制呼吸。

打鼾把睡眠整得稀碎

突突突... 我莫不是嫁给了一台拖拉机

班长,把他扔出去吧? 明天还有模拟考,完蛋了。

一人睡着,全世界醒来

夜里欠睡眠 白天总是要还的

专家说真相

身体缺氧会诱发心脑血管疾病、糖尿病。打鼾者高血压患病比例高达48%,冠心病患病风险是普通人的3.4倍。打鼾者糖尿病发生率在15%、30%

大脑是人体中对氧需求最大的器官,睡眠呼吸暂停导致身体缺氧,大脑首先受到损害。老病风险增加。

1+1=? 不会咳嗽,显示认知障碍

治疗

打鼾可采取以下几个治疗方法

那么,该如何制止打鼾呢?

先说说哪些人容易打鼾。一是上气道不畅通,比如过敏性鼻炎、扁桃体肿大、腺样体肥大等,气流通过狭窄的通道就会引发打鼾;二是超重肥胖者,胖人脖子粗,咽部脂肪堆积,睡眠时气道塌陷,会使得气道狭窄,导致打鼾;三是不良生活方式,比如过度劳累、酗酒、滥服安眠药等,会让咽部肌肉松弛,造成气道狭窄,引起打鼾和睡眠呼吸暂停。

打鼾可采取以下几个防治方法:

- 1.增强体育锻炼,保持良好的生活习惯。
- 2.远离烟酒。吸烟可引起呼吸道症状加重,饮酒加重打鼾、夜间呼吸紊乱及低氧血症,尤其是睡前饮酒。只有保持鼻、咽部的通畅,才能减轻鼾声。
- 3.对于肥胖者,要积极减轻体重,加强运动。我们的经验是减轻体重的5%~10%。
- 4.鼾症患者多有血氧含量下降,故常伴有高血压、心律失常、血液黏稠度增高,心脏负担加重,容易导致心脑血管疾病的发生,所以要重视血压的监测,按时服用降压药物。
- 5.睡前禁止服用镇静、安眠药物,以免加重对呼吸中枢调节的抑制。
- 6.采取侧卧位睡眠姿势,尤以右侧卧位为宜,避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠,加重上气道堵塞。可在睡眠时背部垫一个小皮球,有助于强制性保持侧卧位睡眠。
- 7.手术后的患者要以软食为主,勿食过烫的食物。避免剧烈活动。
- 8.鼾症患者还应预防感冒,并及时治疗鼻腔堵塞性疾病。

真相

睡觉打呼噜可能与这5个原因有关

相信很多人身边都有这样的一个人,表面上看起来文文静静的人,到了晚上呼噜打得震天响,不仅影响了他人的睡眠,对自己身体也有不小的危害。睡觉为什么会打呼噜?打呼噜的原因大致有以下几方面原因。

1. **鼻腔不通** 这种情况是一部分人在患上重感冒后,感冒引起鼻塞,在鼻子通气不顺畅的情况下,呼吸时的气流,通过鼻腔时速度加快,就会形成呼噜声。此外,鼻炎患者也会出现打呼噜的情况,对于这种情况,可以在睡觉前用生理盐水冲洗鼻腔,这样就可以有效地缓解打呼噜的情况。
2. **枕头上面有过敏源** 除了感冒和鼻炎引起的鼻塞,一些枕头上的过敏源,也极易引起打呼噜。这些过敏源包括螨虫和灰尘,当枕头或者被套长时间未清洁的时候,螨虫和灰尘就会堆积在上面,引起鼻腔的不适应反应,加速鼻腔的堵塞,呼噜声自然就出来了。应对方法就是定期清洗枕头套和其他床上用品,最好用一些能杀灭螨虫的硫磺皂,此外,还可以在阳光好的天气晒被子和枕头,用紫外线来清洁。
3. **睡眠姿势不正确** 要知道睡眠姿势不正确也容易引起打呼噜,当我们平躺睡的时候,由于地心引力的原因,舌头和软腭会下坠,堵塞呼吸道,这样就会容易引起打呼噜。可以选择侧身睡或者高一点枕头,这样就会大大缓解睡觉打呼噜的情况。
4. **过度劳累致睡眠太深** 在过度运动或者熬夜到很晚才睡觉的时候,我们身体就会进入深度睡眠状态,这时候咽喉部的肌肉会极度的放松,当气流经过,引起鼻腔震动,打鼾的情况就会比平时严重得多,建议减少熬夜,养成固定的作息时间。
5. **过度肥胖引起打呼噜** 一般,胖子比瘦子打鼾的几率更大,这是因为胖子的脂肪含量过多,其软腭脂肪、咽喉部脂肪都会增加,这种情况下,呼吸道变小,气流通过受到阻力,就会引起打呼噜,对于这种情况的解决方法,可以适当地进行锻炼,少吃一些肉脂肪类食物,多吃一些清淡的食物。

误区

关于打呼噜的几个常见误区

1. **打呼噜说明疲劳或睡得香**
错!单纯地将打呼噜与睡眠深度及质量画等号是不科学的。因为打呼噜往往是呼吸不畅的表现,会使机体缺氧,影响睡眠质量。而且打鼾者在白天也常有嗜睡、疲惫、乏力、记忆力下降等症状,影响日常生活。
2. **只有胖人才打呼噜**
错!打呼噜主要是由于气道窄的原因,不是胖瘦的原因。只是说,胖人相对来说会更容易打呼噜,并不是只有胖的人才打呼噜。
3. **打呼噜声音越响病越重,声音轻不要紧**
错!打呼噜的严重程度不是根据呼噜声大小而定,而是以睡眠过程中呼吸紊乱频度和缺氧程度为依据的。所以,不论打呼噜声是大是小,都应引起

- 重视。
4. **只有累了才打呼噜**
错!有些人平时不打呼噜,只有在劳累后才会打。这是因为人在劳累后上颚下垂,暂时堵到气道,就会引起打呼噜,而且绝大部分人劳累后都会打的,只有特别严重的才需要治疗。引起打呼噜的原因有很多,劳累只是其中的一个因素。
5. **打呼噜无需治疗**
错!多数人认为打呼噜是普遍存在的现象,觉得无需治疗。这样的想法是错误的。因为打鼾会造成人在睡眠中呼吸反复停止,使机体严重缺氧,可能诱发心脑血管疾病和心律失常,严重的可能会引发猝死。所以,建议长期打呼噜的朋友,到医院做一个检查,早诊断,早治疗。

新说

专家:睡眠时缺氧或导致老年痴呆

澳大利亚昆士兰大学的研究人员发现,睡眠时缺氧会导致中老年人罹患痴呆症的几率增加两倍。

据俄罗斯卫星通讯社报道,睡眠呼吸暂停是一种疾病,其特点是呼吸不畅且伴随着打鼾,其风险是缺氧会导致大脑局部退化,负责注意力和学习的部位的细胞特别容易死亡。科学家们认为,在呼吸暂停的早期就进行治疗可防止

或延迟阿尔茨海默病这种最常见的痴呆症的发展。专家们发现,这种疾病最初的症状往往出现在老年人发生呼吸暂停的10年后。

报道称,睡眠呼吸暂停的特点是肺部通气间断超过10秒钟,且通常伴随着严重的打鼾。患者经常会在白天打瞌睡,罹患慢性疲劳综合征,出现记忆力和智力减退。

打鼾声音大的人注意了!小心头骨变薄

你睡觉时打鼾吗?患有阻塞性睡眠呼吸暂停的人经常打鼾。美国一项最新研究显示,这种病症患者的打鼾声音大会让头骨变薄,进而提高致死风险。

印第安纳大学研究人员招募114名40岁至60岁的志愿者,其中56人有中度至重度的阻塞性睡眠呼吸暂停。研究人员对比志愿者年龄、体重、血液样本等,并扫描他们的头骨后发现,患有阻塞性睡眠呼吸暂停的人头骨明显薄于其他人,最多的薄1.23毫米。印第安纳大学耳鼻喉外科医生里克·纳尔逊说,这一发现极具临床意义,因为头骨

失眠多梦睡不着?收好这两个食疗方

对于因“心火上炎”而产生失眠的人群,广州医科大学附属第一医院中医科副主任医师王峰推荐,可试试以下食疗方——

对于因“心血不足”失眠多梦的人群,王峰推荐,可以试试以下食疗方——

黄连人参须酸枣仁汤

材料:黄连1.5克,人参须10克,酸枣仁15克,排骨或瘦肉100克,调料少许。

做法:将排骨或者瘦肉洗净,加入黄连、人参须和酸枣仁 and 适量水一起隔水炖汤服用。

功效:黄连能去心脾积热,人参须助清心除烦,酸枣仁则安神定志,三者搭配炖汤服用,能起到清心降火的作用。

当归远志阿胶汤

材料:当归10克,远志15克,阿胶10克。

做法:先用纱布把当归和远志包起来煎煮30分钟,去掉渣滓后,再把阿胶加入煮好的汤里炖个把小时。

功效:远志有助安神定志,当归和阿胶则是养血的食材,一起搭配使用,有助养血安神。