

王陇德 总主编



健康9元书系列

打鼾不是睡得香

张秀华 主编



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

打鼾不是睡得香

主 编

张秀华

副主编

谢子鹏

编 者

黄建静 吴 琬 陈俊杰

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以通俗的语言介绍为什么打鼾及其对健康的影响,使读者对打鼾能有科学的认识和比较系统的了解;介绍有关打鼾的医疗检查、诊断及日常生活中如何应对打鼾,帮助读者学会自我评估,掌握自我应对的方法;还介绍了打鼾的专业治疗技术及儿童打鼾的特点,让读者进一步了解关于打鼾的前沿知识。

图书在版编目(CIP)数据

打鼾不是睡得香/张秀华主编.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7635-9

I. ①打… II. ①张… III. ①睡眠—呼吸暂停—综合征—防治 IV. ①R56

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081769号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京天宇星印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50 000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

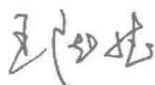
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

未睡先打鼾，是祸不是福。在许多人看来睡眠打鼾(俗称打呼噜)是睡得香的表现或仅仅把它视为令人厌烦的噪声而已，很少有人会把打鼾与生理代谢紊乱及许多疾病联系起来。

医学研究表明，睡眠打鼾是呼吸道阻塞、呼吸气流不通畅的信号，严重者常伴有睡眠呼吸暂停，甚至并发睡眠猝死，严重影响患者的生活质量和寿命。

据有关统计，1/3 的高血压、1/5 的心脏病，以及糖尿病、脑血管疾病、阳痿等 20 多种疾病都与打鼾有关。中、重度打鼾患者 5 年病死率为 11%~13%；中老年人群打鼾发生率约 40%。我国打鼾患者约占睡眠疾病患者的 70%。

然而，许多人对打鼾认识不足且没有引起足够的重视。编著这本书就是针对患者所关心的打鼾和睡眠呼吸暂停及其并发问题作全面介绍和详细解答。

本书共分三部分，六大问题。

第一部分主要介绍为什么打鼾及其对健康的影响，使读者对打鼾能有科学的认识和比较系统的了解。

第二部分主要介绍有关打鼾的医疗检查、诊断，以及日常生活中如何应对打鼾，从而也帮助读者学会自我评估，掌握自我应对的方法。

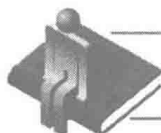
第三部分主要介绍打鼾的专业治疗技术及儿童打鼾的特点，让读者进一步了解现代医学关于打鼾的前沿知识。

本书辅以卡通插图，是一本看得懂、学得会、用得上的实用科普读物。翻阅这本书，它将会引领你进行一次轻松的健康之旅，也能让你在茶余饭后品味学习科普知识带来的无穷乐趣。

本书在成书及校稿过程中，得到了温州医学院附属第一医院冯建武的大力支持，以及南林和张丹帮助绘画，在此一并致以衷心的感谢！

由于编者水平有限、时间仓促，书中不足之处在所难免。恳切希望广大读者不吝指正。

张秀华



目 录

一、为什么会打鼾 (1)

打鼾俗称打呼噜。有的人不仅鼾声似雷,还时常伴有憋气和睡眠呼吸暂停,到医院检查说很有可能是得了 SAS。吓人一大跳,不了解的人听了还以为患了“非典”。其实,这个 SAS,是“睡眠呼吸暂停综合征”的英文缩写,它是由于睡眠时上呼吸道发生阻塞而引起的一种严重的睡眠障碍。那打鼾是怎么回事呢?

1. 打鼾是怎么回事 (1)
2. 我能听到自己的鼾声吗 (3)
3. 什么样的鼾声不对劲 (4)
4. 打鼾会遗传吗 (7)
5. 鼻部疾患为什么易打鼾 (8)
6. 扁桃体肥大为什么易打鼾 (9)
7. 悬雍垂粗长为什么易打鼾 (10)
8. 腺样体肥大为什么易打鼾 (10)
9. 小下巴为什么易打鼾 (11)
10. 肥胖者为什么易打鼾 (12)

- 11. 中风患者为什么易打鼾 (13)
- 12. 甲状腺功能减退为什么易打鼾 (14)
- 13. 中老年人为什么易打鼾 (14)
- 14. 女性打鼾者也不少 (15)
- 15. 儿童打鼾需警惕 (16)
- 二、打鼾对健康有什么影响..... (18)

也许很多人认为打鼾者呼呼大睡,一定是睡得特别香甜,其实不然。假如打鼾只是干扰他人的噪声,那就让打鼾者独处一室便一劳永逸了。而事情并非如此轻松释然……不看不知道,一看吓一跳!我们还是要理性看待打鼾。

- 16. 打鼾不是睡得香 (18)
- 17. 严重打鼾会引起睡眠呼吸暂停 (19)
- 18. 睡眠呼吸暂停有什么危害 (20)
- 19. 打鼾会引起头痛 (23)
- 20. 打鼾会引起中风 (24)
- 21. 长久打鼾,记忆力会下降 (25)
- 22. 打鼾一夜,昏沉一天 (26)
- 23. 控制血压,打鼾帮倒忙 (27)
- 24. 打鼾很“伤心” (29)
- 25. 慢阻肺遇上打鼾,雪上加霜 (30)
- 26. 打鼾可诱发哮喘 (32)
- 27. 打鼾可引起肺高压 (33)
- 28. 打鼾可诱发糖尿病 (34)

29. 打鼾可引起胃灼热感	(35)
30. 打鼾引起夜间多尿	(37)
31. 打鼾减少“性福”指数	(37)
32. 打鼾影响夫妻感情	(39)
33. 打鼾对孕妇的影响	(41)
34. 孕妇打鼾,宝宝遭殃	(42)
35. 打鼾可引发交通事故	(42)
36. 打鼾影响同事关系	(44)
三、打鼾者需要做哪些检查.....	(46)

打鼾者需进一步明确打鼾性质和治疗方案的话,必须预约“多导睡眠图监测”检查,或 CT 和磁共振(MRI)检查,以便对患者睡眠情况和是否伴有睡眠呼吸暂停及其他睡眠障碍疾病等作出判断;同时也是为诊断和选择治疗手段寻找可靠依据。

37. 打鼾就医有哪些流程	(46)
38. 打鼾者需要做哪些检查	(47)
39. 打鼾者需要拍片检查吗	(48)
40. 打鼾有必要做 CT 吗	(49)
41. 打鼾有必要做磁共振吗	(50)
42. 打鼾一定要做多导睡眠监测吗	(50)
43. 怎么看多导睡眠监测报告	(51)
44. 在陌生环境做监测睡不着怎么办	(53)
45. 患者可以在家中做睡眠监测吗	(54)
四、打鼾者自己能做点什么.....	(56)

打鼾不但影响他人休息,而且对自身健康也造成威胁。所以,我们要对打鼾引起足够的重视,但并不是所有的打鼾都需要立即去医院。我们不妨先从戒烟限酒、调整睡姿、自我心理调节等小事做起,通过改变自身的一些不良习惯来减轻鼾声。

- 46. 自我评估有没有呼吸暂停 (56)
- 47. 简便方法评估白天嗜睡程度 (57)
- 48. 治疗打鼾宜早不宜迟 (58)
- 49. 打鼾者需戒烟戒酒 (59)
- 50. 打鼾者需慎用安眠药 (60)
- 51. 侧着睡可以减轻鼾声 (60)
- 52. 运动可减轻打鼾 (61)
- 53. 减肥可减轻打鼾 (62)
- 54. 简单实用的减肥方法 (63)
- 55. 打鼾者的心理调节方法 (65)
- 五、打鼾治疗的简单方法 (68)

倘若生活习惯方面的改进,并不能达到你想要的治疗效果或者症状没有丝毫改善,这时你就需要另辟蹊径了,你可以选择口腔阻鼾器,无创呼吸机,甚至手术治疗。我们要根据自身的情况,选择合适的方法,以求取得最佳的治疗效果,减轻或者解除打鼾带来的系列烦恼。

- 56. 哪些打鼾需要治疗 (68)
- 57. 无创呼吸机如何治疗打鼾 (69)

58. 哪些打鼾者适用于无创呼吸机治疗 ...	(70)
59. 使用无创呼吸机的注意事项	(71)
60. 佩戴呼吸机后感觉不舒服怎么办	(71)
61. 哪些打鼾者不能用无创呼吸机	(72)
62. 哪些打鼾者需要手术治疗	(73)
63. 打鼾手术的麻醉可怕吗	(74)
64. 打鼾手术可怕吗	(75)
65. 打鼾有哪些手术治疗方法	(76)
66. 打鼾手术后是否会复发	(79)
67. 打鼾手术后需要定期复查	(79)
68. 打鼾手术前后的注意事项	(81)
69. 鼾声消除器——口腔阻鼾器	(82)
70. 口腔阻鼾器为什么能治疗打鼾	(84)
71. 哪些打鼾者不能佩戴口腔阻鼾器	(84)
72. 口腔阻鼾器的维护和保养	(85)
73. 口腔阻鼾器对口腔健康会有影响吗 ...	(85)
六、儿童打鼾要注意.....	(87)

28%的儿童在出生后数月内就出现睡眠打鼾。据美国流行病学调查发现,儿童打鼾的发病率为7%~9%,儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发病率约2%。儿童打鼾的发病年龄约为14±12个月。国内的调查也与此类似。

看来,打鼾的儿童还真不少,千万别把儿童打鼾不当回事。

- 74. 儿童打鼾的常见原因 (87)
- 75. 打鼾会导致面部畸形吗 (88)
- 76. 儿童打鼾会引起胸廓畸形 (88)
- 77. 儿童打鼾会影响生长发育吗 (89)
- 78. 儿童打鼾会影响学习成绩 (90)
- 79. 儿童打鼾会引起睡眠呼吸暂停综合征吗
..... (91)
- 80. 儿童打鼾需要做睡眠监测吗 (92)
- 81. 儿童打鼾不配合睡眠监测怎么办 (93)
- 82. 儿童打鼾常见的手术方法 (94)
- 83. 儿童打鼾手术有哪些注意事项 (94)
- 84. 治疗儿童打鼾可否佩戴口腔阻鼾器 ... (95)
- 85. 如何早期发现儿童睡眠呼吸暂停综合征
..... (96)

一、为什么会打鼾

打鼾俗称打呼噜。有的人不仅鼾声似雷，还时常伴有憋气和睡眠呼吸暂停，到医院检查说很有可能是得了 SAS。吓人一大跳，不了解的人听了还以为患了“非典”。其实，这个 SAS，是“睡眠呼吸暂停综合征”的英文缩写，它是由于睡眠时上呼吸道发生阻塞而引起的一种严重的睡眠障碍。那打鼾是怎么回事呢？

1. 打鼾是怎么回事

不知道你有没有领教过这样的情景？在我们周围或长途旅行中，时常有那么一种时长时短、时轻时重的嘈杂声在耳旁响起。当你想方设法可以逃脱这些恐怖的声音干扰时，能安静的休息一会儿了，哎！没过几分钟，这种令人厌烦的声音又响起来了。没办法，惹不起还可以躲得起，惟有三十六计，走为上计。不知你是否了解这种打鼾是怎么回事？

打鼾大多发生在睡眠期间，是因为上呼吸道气流通过时，冲击咽部黏膜边缘和黏膜表面分泌物引起振动而产生的嘈杂声音。发生的部位主要在①鼻部和鼻咽部。②口咽和喉咽，包括软腭、悬雍垂（俗称小舌头）、扁桃体。③舌体和舌根部。

我们可以把上呼吸道想象成一根软软的管道，当管道通畅时，呼吸平顺，没有鼾声。但若气道发生狭窄阻塞，气流经过引起的冲击和振动会随之增大增强，从而产生嘈杂的声音，这就是鼾声。通常，气道阻塞越严重，发出的鼾声越大。

患有鼻炎、鼻甲肥大、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉者，容易鼻腔阻塞、通气不畅或睡眠不良习惯而张口呼吸，气流从口腔通过，从而引起软腭和悬雍垂振动或颤动。软腭或悬雍垂充血水肿或炎症的情况下，就会发出呼噜的鼾声。

舌体肥大、小下颌畸形、下颌后缩时常会发生气道阻塞，还有鼻咽部肿瘤、咽喉部或颈椎疾病等，也会引起鼾声大作。

白天的时候，很少有人会打鼾。这主要是因为人在清醒的时候上呼吸道肌肉处于适当的松紧状态，因而气道会保持通畅，不会出现打鼾。从病理上来说，打鼾者的气道比正常人狭窄。睡眠时由于大脑处于休息状态，全身肌肉放松，上呼吸道肌肉也会发生松弛，气道容易发生阻塞。当气流通过阻塞部位时，就会发出呼噜呼噜的鼾声。如果气道被堵得厉害，完全或不完全阻塞，就会出现呼吸暂停，鼾声反而会随之停顿或消失。

人体的神经肌肉功能减退、不良的睡眠姿势、舌根发生后坠等，均有可能使局部肌肉“擅离职守”，上气道发生“交通阻塞”，引起打鼾及一系列症状。