

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

鼾症

HANZHENG

主编 ◎ 郑宏良 陈世彩 江德胜



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

鼾 症

主 编 郑宏良 陈世彩 江德胜



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 提 要

打呼噜和睡眠呼吸暂停相加就成为鼾症,是睡眠障碍中最常见的一种疾病,本书对此相关的医学知识,包括相关的解剖与生理,鼾症的病因、发病机制、诊断和治疗(保守与手术)等内容,用科普的语言进行系统介绍,目的是使患者坦然面对疾病,正确掌握合理的治疗措施和保健方法,争取早日康复。适合普通大众,尤其是鼾症患者阅读,对于临床医师也具有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

鼾症/郑宏良,陈世彩,江德胜主编.—上海:第二军医大学出版社,2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1269-3

I.①鼾… II.①郑…②陈…③江… III.①睡眠—呼吸暂停—综合征—防治—问题解答 IV.①R56-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 225354 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 画 恒

策划编辑 陆小新 高敬泉

鼾 症

主 编 郑宏良 陈世彩 江德胜

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:10.5 字数:140 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-1269-3/R.1987

定价:32.00 元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《鼾 症》

编者名单

主 编 郑宏良 陈世彩 江德胜

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 伟 朱敏辉 刘 菲

江德胜 张才云 陈世彩

陈东辉 郑宏良 高颖娜

唐海红

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各单位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 李明哲

前言

Preface

睡眠占了人生三分之一的时间,睡眠质量的好坏关系到个人生活和工作的质量;一旦睡眠出了问题,难免会对身体健康带来不良的后果。

一般的打呼噜较常见,也许已见怪不怪了,但是如果加上睡眠憋气的发生,那就另当别论了,这就是睡眠呼吸暂停综合征,简而言之就是鼾症。严重的情况就会导致缺氧,诱发心、脑血管病变,乃至发生夜间猝死。

鼾症涉及耳鼻咽喉科、呼吸内科、口腔颌面外科等多个学科,很多患者不知就医时去敲哪科的门?出于普及相关的医学常识,本书就用深入浅出、通俗易懂的文字来讲述与鼾症相关的解剖、生理、发病机制、临床表现、诊断方法、保守疗法和相对积极的多种手术方式,以及一些康复措施等,内容涉及读者在生活中应关注的方方面面。患者可以按需查阅以获取相关的知识,达到释疑解惑,减少盲目治疗;帮助患者寻求临床经验丰富的医生,选择精准有效的疗法,达到少受痛苦、少花冤枉钱的目的。

编者

2016年9月

一、鼾症有关的一般认识	1
1. 古人对打鼾是怎么看待的	1
2. 国人对鼾症是怎样认识 and 发展的	2
3. 为何匹克威克先生成了打鼾的代名词	2
4. 人群中到底有多少人打鼾	3
5. 鼾症患者不少见,但为何就医者却寥寥无几	4
6. 打鼾去医院就诊,应该挂哪个科室的就诊号	4
二、睡眠有关的基础知识	6
7. 人为什么必须有充足的睡眠	6
8. 何谓睡眠的深浅状态	7
9. 正常睡眠的标准是什么	7
10. 睡眠状态是如何交替的	8
11. 人体是如何控制睡眠的	9
12. 怎样科学有效地睡觉	10
13. 睡眠中为何会出现呼吸暂停	11
14. 失眠、梦游、尿床等属于睡眠紊乱吗	11
15. 打鼾会造成猝死吗	12

三、鼾症的解剖知识 14

- 16. 上呼吸道是指哪些部位 14
- 17. 为何说鼻子是呼吸道的第一门户 15
- 18. 为何有咽喉要冲的说法 15
- 19. “小舌头”有什么作用 16
- 20. 扁桃体有哪些成员 17
- 21. 会厌是什么样的结构 17
- 22. 声门是怎样开放和关闭的 18

四、鼾症有关的生理知识 19

- 23. 呼吸运动是怎样调节的 19
- 24. 何谓鼻周期 19
- 25. 空气是怎样通过鼻腔的 20
- 26. 鼻瓣对鼻腔通气的重要性是什么 21
- 27. 鼻腔通气能否作定量测定 21

五、鼾症有关的呼吸困难基本知识 23

- 28. 呼吸困难与鼾症的呼吸暂停有区别吗 23
- 29. 何谓呼吸衰竭 24
- 30. 发绀与苍白哪一种提示缺氧更甚 25
- 31. 呼吸为什么会潮涨潮落般起伏 25
- 32. 怎样的呼吸是濒死的警报 26
- 33. 为何张口呼吸不能取代鼻腔通气 26
- 34. 哪些原因可引起鼻塞 27
- 35. 何谓喉源性呼吸困难 28
- 36. 心脏病与呼吸困难有何关系 29
- 37. 胸廓疾病会引起呼吸困难吗 30

38. 下呼吸道有没有梗阻问题	30
六、鼾症有关的发病机制	32
39. 鼾声是怎样发生的	32
40. 鼾声为何有多种多样	32
41. 打鼾与鼾症有何区别	33
42. 打鼾有没有家族遗传性	34
43. 打鼾者为何多见于肥胖者	35
44. 体位与打鼾有何关系	35
45. 吸烟会导致打鼾吗	36
46. 酒后为何易打鼾	36
47. 酗酒与打鼾有关系吗	37
48. 打鼾是不是老年人多发	37
49. 小孩子打鼾为何因	38
50. 小儿睡眠疾病与气道阻塞有何关系	38
51. 打鼾者为何张口呼吸的居多	39
52. 睡眠呼吸暂停综合征是怎样一种病	40
53. 睡眠呼吸暂停综合征是怎样分型的	41
54. 鼾症有哪些危害	41
55. 睡眠呼吸暂停为何会发展为肺心病	42
56. 鼾症与脑梗死有何关系	43
57. 鼾症与高血压有何关系	43
七、鼾症的病因	45
58. 有哪些鼻病与鼾症有关	45
59. 口腔病变与鼾症有何关系	45
60. 有哪些颈部疾病与鼾症有关	46
61. 为什么说咽部阻塞是鼾症的主要原因	47

62. 鼾症与胃食管反流有什么关系	47
63. 甲状腺功能减退为何易发生鼾症	48
64. 垂体病与鼾症有何相干	49
65. 妊娠与鼾症有关吗	49
66. 中枢神经系统怎么会抑制睡眠呼吸的	50
67. 打鼾对神经系统有何影响	51
68. 其他肺部疾患与鼾症有何关联	52
 八、鼾症及其并发症的临床表现	53
69. 打鼾和睡眠呼吸暂停白天会有哪些症状	53
70. 打鼾和睡眠呼吸暂停夜间会有哪些临床表现	54
71. 鼾症对心血管系统会有哪些损害	55
72. 打鼾和鼾症对呼吸系统损害有哪些表现	57
73. 打鼾和鼾症对泌尿生殖系统会有哪些损害	58
74. 打鼾和鼾症对性功能会有哪些影响	59
75. 打鼾和鼾症对血液系统会有哪些影响	60
76. 打鼾和鼾症对神经、精神系统会有哪些影响	60
77. 打鼾和鼾症对内分泌会有哪些影响	62
78. 打鼾与遗传有关吗	64
79. 上呼吸道疾病会引起或加重打鼾吗	64
80. 神经肌肉疾病会引起打鼾吗	65
81. 内分泌疾病会引起打鼾吗	65
82. 肺部疾病与打鼾有哪些关系	66
83. 夜间反酸会引起打鼾、鼾症吗	67
84. 慢性肾功能不全会引起打鼾和睡眠呼吸暂停综合征吗	67
85. 心功能不全会引起打鼾、睡眠呼吸暂停综合征吗	68
86. 药物会引起或加重打鼾和睡眠呼吸暂停综合征吗	69
87. 肥胖者为什么容易打鼾	69

88. 酗酒与打鼾、睡眠呼吸暂停综合征有哪些关系 70
89. 饮酒为何会加重打鼾 70

九、关于鼾症的诊断与鉴别诊断 72

90. 鼾症的基本特征是什么 72
91. 鼾症患者的咽部检查有哪些特点 73
92. 观察小孩子打鼾有哪些讲究 73
93. 血液气体检查和酸碱含量测定用意何在 74
94. 多导睡眠仪检查包括哪些项目 75
95. 影像学检查有助于鼾症的诊断吗 76
96. 内镜和荧光电视透视在诊断方面有何意义 77
97. 怎样检查鼻呼吸功能寻找鼾症的原因 77
98. 偶尔打鼾和呼吸暂停算不算鼾症 78
99. 鼾症的诊断依据是什么 79
100. 怎样对鼾症患者阻塞部位进行定位 79
101. 双侧声带麻痹的呼吸困难与鼾症怎样区别 81
102. 中枢性睡眠呼吸暂停的诊断有何特点 81
103. 喉晕厥与鼾症是一回事吗 82
104. 喉痉挛与鼾症是一回事吗 83
105. 先天性喉喘鸣与鼾症有何不同 83
106. 怎样让鼾症患者了解疾病的性质 84

十、儿童鼾症的特点 85

107. 什么是儿童阻塞性鼾症 85
108. 儿童期打鼾及鼾症的发病率怎么样 86
109. 儿童患阻塞性鼾症有哪些病因 86
110. 儿童与成人的阻塞性鼾症临床表现有哪些区别 87
111. 怎样发现小儿患有腺样体和扁桃体过度肥大 88

112. 扁桃体、腺样体增生引起气道阻塞主要有哪些表现	89
113. 儿童打鼾、阻塞性鼾症诊断方面与成人有哪些异同	90
114. 儿童睡眠呼吸暂停问卷表对阻塞性鼾症诊断有哪些帮助	91
115. 儿童睡眠呼吸暂停综合征容易与哪些疾病相混淆	93
116. 儿童生长发育迟缓、长高慢与阻塞性睡眠呼吸暂停综合 征有关吗.....	95
117. 婴儿期会发生睡眠呼吸暂停综合征吗	95
118. 青春期与儿童期、成人的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征 之间有何关系	97
119. 婴儿猝死综合征是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的一种 特殊类型吗	97
120. 儿童打鼾与阻塞性鼾症诊治有哪些原则	99
121. 儿童打鼾与阻塞性鼾症的治疗有哪些特点	99
十一、老年睡眠呼吸暂停综合征的特点	104
122. 老年睡眠呼吸暂停综合征的发病率怎么样	104
123. 老年人睡眠生理有哪些特点	104
124. 老年人阻塞性鼾症的发病会有哪些症状	105
125. 老年人阻塞性鼾症会有哪些临床特点	106
126. 老年人鼾症与老年常见病之间什么关系	106
127. 老年人阻塞性鼾症的治疗原则有何特殊	107
十二、鼾症的保守治疗	108
128. 治疗鼾症的目的是什么	108
129. 如何正确制订鼾症治疗方案	109
130. 鼾症的药物治疗有用吗	109
131. 鼾症患者能否服用安眠药	110

132. 漱口液、口香糖之类止鼾商品管用吗	111
133. 音乐疗法治打鼾有用吗	111
134. 中医是怎样论述及治疗打鼾的	112
135. 有没有简单方便的防止打鼾的方法	113
136. 吸氧治疗是否对鼾症有效	113
137. 中枢性睡眠呼吸暂停患者为何不能吸入纯氧	114
138. 经鼻持续正压通气是怎样对鼾症起治疗作用的	115
139. 口腔矫治器止鼾效果如何	116
140. 电刺激治疗鼾症的原理是什么	117

十三、鼾症的手术治疗

141. 对鼾症有效的手术治疗有哪些	118
142. 激光能否治疗鼾症	119
143. 腭咽成形术又是怎样的一种手术	119
144. 腭垂腭咽成形术是一种什么样的手术	120
145. 腭咽成形术的麻醉需注意什么问题	120
146. 腭咽成形术后有必要进监护病房吗	121
147. 腭咽成形术的疗效如何	122
148. 腭咽成形术有哪些并发症	123
149. 舌根缩减术适合哪种鼾症病例	124
150. 舌骨悬吊术能治疗鼾症吗	124
151. 什么是颏舌肌前移术,用来治疗哪种鼾病	125
152. 射频微创术能治疗鼾病吗	125
153. 舌根前移术有何微创治疗的方法	127
154. 软腭塌陷有微创治疗的办法吗	128
155. 气管切开术治疗鼾症还有没有价值	128
156. 打鼾与鼾症患者手术治疗会有风险吗	129

十四、鼾症的康复治疗及生活中值得关注的问题

157. 睡眠呼吸暂停综合征护理的重点有哪些	130
------------------------------	-----

158. 危重的鼾症患者怎样护理	131
159. 怎样护理恢复期的打鼾与鼾症患者	131
160. 打鼾与鼾症患者为何需要和医务人员保持密切联系	132
161. 保持乐观情绪是积极防治鼾症的前提吗	133
162. 打鼾和鼾症患者为何要注意心理调节	133
163. 打鼾与鼾症患者容易出现哪些心理问题	134
164. 怎样治疗打鼾与鼾症患者心理问题	134
165. 体育医疗有助于打鼾与鼾症患者的康复吗	135
166. 哪些体育项目适宜打鼾与鼾症患者的锻炼	136
167. 打鼾与鼾症患者结婚应注意些什么	138
168. 打鼾会不会影响夫妻关系	138
169. 打鼾与鼾症患者对性功能会有影响吗	139
170. 打鼾与鼾症患者对怀孕会有影响吗	140
171. 鼾症患者能否当汽车司机	140
172. 打鼾与鼾症患者睡前应注意哪些事情	141
173. 打鼾与鼾症患者衣着应注意些什么	142
174. 天气对打鼾与鼾症康复会有哪些影响	142
175. 戒烟能预防打鼾与鼾症吗	143
176. 减肥是治疗打鼾与鼾症的重要手段吗	144
177. 打鼾与鼾症患者应怎样合理调节饮食	144
178. 打鼾与鼾症患者为何要避免酗酒	145
179. 打鼾与鼾症并糖尿病患者怎样合理饮食	146
180. 打鼾与鼾症手术后饮食应注意些什么	146
181. 打鼾与鼾症患者食疗推荐方	147
182. 打鼾与鼾症患者有哪些自我保健方法	148

一、鼾症有关的一般认识

1.

古人对打鼾是怎么看待的

中国古典文学中对打鼾(俗称打呼噜)有过生动的描述。《三国演义》第四十五回“三江口曹操折兵,群英会蒋干中计”中写道:“瑜和衣卧倒,呕吐狼藉。蒋干如何睡得着?……看周瑜时,鼻息如雷。”不管是周瑜假装,还是蒋干误会,都把打鼾当作是熟睡状态。《红楼梦》第四十一回“贾宝玉品茶拢翠庵,刘姥姥醉卧怡红院”中写道:“袭人进了房门,……就听的鼾胸如雷,忙进来,只闻见酒屁臭气,满屋一瞧,只见刘姥姥扎手舞脚的仰卧在床上。”酒后易打鼾,仰卧似乎也算病因之一,看来曹雪芹医学知识不浅。《聊斋志异·聂小倩》中写道:“燕以箱筐置窗上,就枕移时豹如雷吼。宁不能寐。”书中提到的鼻息、胸,都是打鼾的声音,打鼾就是打鼾,而且鼾声都响如雷吼。

我国古代中医名家根据打鼾的原因,伴随证候及转归的差异,认为伴有如自汗、身重、多睡眠等异常证候的打鼾是一种病理现象,其代表医家是东汉时期的张仲景。自汉代以后,尽管历代各个门派的很多医家都对打鼾进行了较为广泛的探讨,但只是将其视为如风湿、喉闭、喉痹等病证的伴随证候,涉及有关打鼾与睡眠呼吸节律的关系及对人体健康的危害,却未见有防治鼾症的专法方药等记载,可见中医学对打鼾的认识还尚处在初期阶段。