

MINGYITANBAIBING

名医谈百病



江德胜

鼾症

HANZHENG



上海科学技术出版社

名 医 谈 百 病

鼾 症

江德胜

上海科学技术出版社



江德胜

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.75 字数 62 000

2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5323-5630-2/R·1444

定价: 5.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

内容包括与鼾症有关的一般知识,与睡眠有关的基础知识,与鼾症有关的解剖、生理知识,与呼吸有关的基本知识,鼾症的病因、诊断、鉴别诊断,鼾症的治疗,包括保守治疗、手术治疗等。

序

现代社会,随着人们生活水平的不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,无疑是健康的保证。然而,人食五谷杂粮,生活在自然界和变化着的环境中,患病也是十分自然的现象。倒是如何科学地正确对待疾病,认识怎样抵御疾病,掌握战胜疾病的规律,尽早尽快地治愈疾病,才是实现由疾病到健康的正途。而抵御疾病、战胜疾病决不仅仅是医生的事;普及医学知识,把正确认识和对待疾病的科学知识传播给读者,使病人和家属对疾病的盲目和忧虑,改变为战胜疾病的信心和行动,积极地配合医务人员,共同努力,这样,疾病的治疗定会事半功倍。

有鉴于此,我们组织了上海各大医院、各专科具有较高学术造诣和丰富临床经验的名医、教授,编写了这套《名医谈百病》丛书,以期能对广大群众在防病、治病和恢复健康方面有所帮助。

我们在设计本套丛书时,为使读者找书方便,采用了一病一书的形式,针对性强。在内容的编写上,避免了从头至尾的

◎ 名医谈百病

叙述方式,而是把病人和家属在门诊和治疗过程中,向医务人员提出的各种各样问题,进行选择 and 归纳,然后作通俗简洁的解答,希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。同时,由于名医们的精心编排,全书仍不失其系统性和完整性。

在每册书的封底放置了编写该书名医的照片,并有简短的介绍,以期为患者求医提供方便。本套丛书包括了百余种常见疾病,将陆续推出,以供读者选择。

衷心希望《名医谈百病》丛书能在名医和读者之间架起一座通向健康的桥梁,为人类造福。

上海科学技术出版社

1998年7月

前 言

睡眠医学是近年来新兴的一门横断学科,呼吸则是生命的源泉,任何人都离不开睡眠和呼吸问题。过去,人们对打鼾并不在意,以至于对其危害社会、家庭、经济和健康等认识不足。其实鼾症发病率日见增多,约有半数男性和三分之一女性都会打鼾。打鼾可能是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的临床前状态,重症病例可能出现一系列心血管、肺和中枢神经系统的异常病变,有潜在致死可能,对健康危害甚大,越来越受到医学界及社会各方面重视和关心。

编者在临床工作中常遇到因缺乏有关鼾症的科学知识,而对严重危害自身健康的情况不以为然;亦有因打鼾出现的家庭危机或工作、生活中的烦恼,找不到求医之门,甚至还不知道到医院去该找哪一科就诊;更有许多病人和家属提出了各种各样的问题,希望了解鼾症的治疗方法,以及疗效如何,以求能早日摆脱睡眠中的苦恼,提高生活质量。

鼾症的病因是多方面的,治疗手段亦多种多样,尚有许多跨学科的问题有待解决,而科普作品又要求深入浅出,通俗易懂,这对编者提出了更高的要求。限于经验不足,参考的资料

◎ 名医谈百病

又有限,因此疏漏与错误在所难免,望读者不吝赐教指正。

江德胜
2000年2月

目 录

与鼾症有关的一般认识

1. 古人是怎样谈打呼噜的 1
2. 我国对鼾症是怎样逐步认识 and 发展的 2
3. 匹克威克先生怎么成了打呼噜的代名词 2
4. 人群中到底有多少人打呼噜 3
5. 鼾症病人不少见,为何就医者寥寥..... 4
6. 打呼噜去医院就诊,该挂哪一科的号..... 5

与睡眠有关的基础知识

7. 人为什么必须睡觉 7
8. 何谓睡眠状态 8
9. 正常睡眠的标准是什么 9
10. 睡眠状态是如何交替的 10
11. 人体如何控制睡眠 11
12. 怎样科学地睡觉 11
13. 睡眠时间长短与性格有关吗 13

◎ 名医谈百病

- | | |
|------------------------|----|
| 14. 睡眠时呼吸功能有什么变化 | 13 |
| 15. 睡眠中为何会出现休止符 | 14 |
| 16. 睡眠紊乱的疾病有哪些 | 15 |
| 17. 何谓猝死 | 16 |

有关鼾症的解剖知识

- | | |
|-------------------------|----|
| 18. 上呼吸道是指哪些部位 | 18 |
| 19. 鼻子如何守卫呼吸道的第一关 | 19 |
| 20. 为何有咽喉要冲的说法 | 19 |
| 21. “小舌头”有什么作用 | 21 |
| 22. 扁桃体有哪些成员 | 22 |
| 23. 会厌是什么样的结构 | 23 |
| 24. 声门是怎样开和关的 | 24 |

与鼾症有关的生理知识

- | | |
|--------------------------|----|
| 25. 呼吸运动是怎样调节的 | 25 |
| 26. 何谓鼻周期 | 26 |
| 27. 空气是怎样通过鼻腔的 | 27 |
| 28. 鼻瓣对鼻腔通气的重要性是什么 | 27 |
| 29. 鼻腔通气能否作定量测定 | 28 |

与呼吸困难有关的基本知识

- 30. 呼吸困难有几种 30
- 31. 何谓呼吸衰竭 31
- 32. 紫绀与苍白哪一种缺氧更甚 32
- 33. 呼吸为什么会潮涨潮落般起伏 33
- 34. 怎样的呼吸是濒死的警报 33
- 35. 为何张口呼吸不能取代鼻腔通气 34
- 36. 哪些原因可引起鼻塞 34
- 37. 何谓喉源性呼吸困难 35
- 38. 心脏病与呼吸困难有啥关系 36
- 39. 胸廓疾病会引起呼吸困难吗 37
- 40. 下呼吸道有没有梗阻问题 38

与鼾症有关的基本临床知识

- 41. 呼噜声是怎样发生的 39
- 42. 鼾声为何有多种多样 39
- 43. 打鼾与鼾症有何区别 40
- 44. 打鼾会不会影响夫妻关系 41
- 45. 鼾症病人能否当汽车司机 42
- 46. 打鼾有没有家族遗传性 43
- 47. 打鼾者为何多见于胖子 44

48. 体位与打鼾有何关系	45
49. 酒后为何易打鼾	46
50. 打鼾是不是老年人多发	46
51. 小孩子打鼾为何因	47
52. 小儿睡眠疾病与气道阻塞有何关系	48
53. 打鼾者为何张口呼吸的居多	49
54. 睡眠呼吸暂停综合征是怎样一种病	50
55. 睡眠呼吸暂停综合征是怎样分型的	51
56. 鼾症有哪些危害	52
57. 睡眠呼吸暂停为何会发展为肺心病	53
58. 鼾症与脑梗死有何关系	53
59. 鼾症与高血压有何关系	54

关于鼾症的病因

60. 有哪些鼻病与鼾症有关	56
61. 口腔病变与鼾症有何关系	57
62. 有哪些颈部疾病与鼾症有关	58
63. 为什么说咽阻塞是鼾症的主要病因	58
64. 鼾症与胃食管反流有什么关系	59
65. 甲状腺功能减退症为何易发生鼾症	60
66. 垂体病与鼾症有何相干	61
67. 妊娠与鼾症有关吗	61

- 68. 中枢神经系统怎么会抑制睡眠时呼吸的 62
- 69. 打鼾对神经系统有何影响 63
- 70. 其他肺部疾患与鼾症有何关联 64

关于鼾症的诊断

- 71. 鼾症的基本特征是什么 66
- 72. 观察小孩子打呼噜有哪些讲究 66
- 73. 怎样检查鼻呼吸功能 67
- 74. 鼾症病人的咽部检查有哪些特点 68
- 75. 血液气体检查和酸碱含量测定用意何在 69
- 76. 我国哪些城市率先设立睡眠障碍诊治中心 70
- 77. 多导睡眠仪检查包括哪些项目 71
- 78. X线检查有助于鼾症的诊断吗 72
- 79. 内镜和荧光电影透视在诊断方面有何意义 73
- 80. 偶尔打呼噜和呼吸暂停算不算鼾症 74
- 81. 鼾症的诊断依据是什么 74
- 82. 怎样对鼾症病人上呼吸道阻塞进行定位 75

关于鼾症的鉴别诊断

- 83. 双侧喉麻痹与鼾症怎样区别 78
- 84. 中枢性睡眠呼吸暂停的诊断和治疗有何特点 ... 78
- 85. 喉晕厥是怎么回事 80

86. 喉痉挛有危险吗 80
87. 先天性喉喘鸣与鼾症有何不同 81

关于鼾症的保守治疗

88. 是否所有打呼噜的人都需要治疗 82
89. 有没有简单的防止打鼾的方法 82
90. 治疗鼾症的目的是什么 83
91. 如何正确制订鼾症治疗方案 84
92. 鼾症的药物治疗有用吗 85
93. 鼾症病人能否服用安眠药 86
94. 漱口液、口香糖之类止鼾商品管用吗 86
95. 祖国医学是怎样论述及治疗打鼾的 87
96. 吸氧治疗是否对鼾症有效 88
97. 中枢性睡眠呼吸暂停病人为何不能吸入纯氧 ... 89
98. 经鼻持续正压通气是怎样对鼾症起治疗
作用的 90
99. 音乐疗法治打鼾有用吗 92
100. 口腔矫治器止鼾效果如何 92
101. 电刺激治疗鼾症的原理是什么 93

关于鼾症的手术治疗

102. 对鼾症有效的手术治疗有几种 95

103. 激光能否治疗鼾症·····	96
104. 悬雍垂腭咽成形术是一种什么样的手术·····	96
105. 腭咽成形术又是怎样的一种手术·····	97
106. 腭咽成形术是否安全·····	98
107. 腭咽成形术的麻醉需注意什么问题·····	99
108. 腭咽成形术后有必要进监护病房吗·····	99
109. 腭咽成形术的疗效如何 ·····	100
110. 腭咽成形术有哪些并发症 ·····	101
111. 舌缩减术适合哪种鼾症病例 ·····	102
112. 如何使舌骨悬吊和前移 ·····	103
113. 气管切开术治疗鼾症还有没有价值 ·····	104

与鼾症有关的一般认识

1. 古人是怎样谈打呼噜的

中国古典文学中对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，都把打呼噜当作是熟睡状态。《红楼梦》第四十一回“贾宝玉品茶栊翠庵，刘姥姥醉卧怡红院”中写道：“袭人进了房门，…，就听得（刘姥姥）鼾鼾如雷，忙进来，只闻见酒屁臭气满屋。只见刘姥姥扎手舞脚的仰卧在床上。”酒后易打呼噜，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“燕以箱篋置窗上，就枕移时鼾如雷吼。宁不能寐。”书中提到的鼻息，鼾，都是打呼噜的声音，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许多医家都对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。

有关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,可见中医学对鼾的认识还尚处在初期阶段。

2. 我国对鼾症是怎样逐步认识 and 发展的

1987年上海瑞金医院报告了210例鼾症手术治疗分析,开创了鼾症手术治疗的先河;1995年4月在河南开封召开了全国首届鼾症暨嗓音言语医学学术会议,会上对单纯鼾症及阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的定义、分型、治疗、并发症及其预防进行了有益的讨论,展示了国内对鼾症的研究概况。

近年来鼾症的研究在深度与广度上又有了新的发展,基础研究,临床诊断方法,手术适应证的选择,并发症的预防及疗效评估等方面都取得了可喜的成绩。

有关鼾症的基础研究目前还比较薄弱,需进一步加强,以逐步提高鼾症的研究和诊治水平。

有关多导睡眠仪检查项目、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征分型及诊断标准,已由北京协和医院睡眠呼吸障碍诊疗中心制定,用于累积客观资料和远期治疗效果的随访等。

3. 匹克威克先生怎么成了打呼噜的代名词

1837年英国著名小说家查理·狄更斯发表了一篇著名长篇小说,题为《匹克威克外传》,书中描写一位名叫匹克威克的