



健康十元丛书

裘法祖 主编

打鼾



副主编：柳更新

编 著：刘卫红

DAHAN
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 打鼾是不是一种疾病？
- 打鼾影响睡眠质量吗？
- 小孩打鼾不要紧吗？
- 为什么肥胖者更易打鼾？
- 睡眠呼吸暂停综合征与打鼾有关吗？
- “夜夜打呼噜，伴着阎王走”是咋回事？
- 打鼾会不会引发高血压？



湖北科学技术出版社

R56
8

打鼾



——不再烦恼

ISBN 7-5352-3295-7



9 787535 232953 >

ISBN 7-5352-3295-7

R·771 定价：10.00元





健康十元丛书 裘法祖 主编

打鼾

——不再烦恼

副主编：柳更新
编 著：刘卫红

DAHAN
BUZAI



湖北科学技术出版社

打鼾——不再烦恼/刘卫红编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.3

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3295-7

I. 打… II. 刘… III. 睡眠 - 呼吸暂停 - 综合征 - 防治 IV. R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105588 号

健康十元丛书

打鼾——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 曾 素

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12 - 14 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

4.875 印张

66 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3295-7/R·771

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

PEI NIN ZOU JIN ZHE BEN SHU

陪您走进这本书

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU



人生三分之一的时间是在睡眠中度过的,高质量的睡眠也是美好人生的一部分,现在越来越多的人意识到这一点。鼾症是引起人们睡眠质量下降的常见问题,它对人的健康的不利影响也越来越受到人们的重视。这本书系统介绍了打鼾及鼾症的形成原因、类型及其危害,为读者提供了诊断标准及各种治疗方法,并提出以良好的生活方式来预防鼾症的方法。有这本书作为指导,您可以了解到有关鼾症的知识,了解鼾症的诊断和治疗,并对自己和家人的生活方式进行调整,从而给您的生活带来健康和活力。



北京联合出版公司

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



如果您和您的家人正在被鼾症困扰,并且想从鼾症的困扰中解脱出来,您一定渴望了解怎样治疗鼾症、应该做哪些检查、治疗的费用等问题。倘若您在寻找有效的治疗方法和预防手段,那么这本书适合于您。

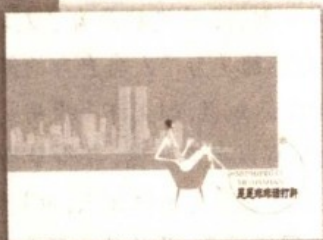


公共营养师

如果您也有打鼾现象,那么您一定想知道自己是不是鼾症患者,自己的打鼾是属于哪种类型,是什么原因引起的。倘若您在关注着您的健康,那么这本书适合于您。



在日常生活中,打鼾的现象非常普遍,而且不论男女老幼都会发生。那么,打鼾是不是病?打鼾会对我们的健康造成什么不利影响呢?会诱发什么并发症吗?倘若您想了解这方面的知识,那么这本书适合于您。



是是非非话打鼾

3

打鼾是不是一种疾病? / 4

打鼾和性别、年龄有关吗? / 6

减肥就能治好打鼾吗? / 8

打鼾会不会引发高血压? / 10

打鼾者一定需要手术治疗吗? / 12

小孩打鼾不要紧吗? / 14



清清楚楚识打鼾

17

打鼾与鼾症 / 18

打鼾影响睡眠质量吗? / 20

睡眠呼吸暂停综合征 / 24

打鼾与睡眠呼吸暂停综合征 / 26

MULU 目录

DAHAN BUZAI FANNAO

.....

睡眠呼吸暂停的类型 / 28

哪些因素易导致鼾症? / 30

上呼吸道结构与鼾症 / 32

鼾症的主要原因 / 36

儿童打鼾的主要原因 / 38

鼾症对哪些人的危害最大? / 40

老年患者的特殊性 / 44

为什么肥胖更易打鼾呢? / 46

为什么男性易打鼾? / 48

揭开孕妇打鼾的秘密 / 50

睡眠呼吸暂停综合征是心血管疾病的高危因素 / 54

鼾症对血液的影响 / 56

鼾症与交通事故 / 58

中医对鼾症的认识 / 60

明明白白辨打鼾 63

我打鼾严重吗? / 64

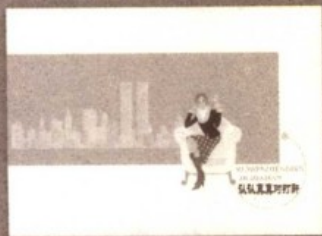
我属哪种类型的鼾症? / 66

鼾症的自我诊断 / 68

打鼾使我“性”趣大减 / 72



BAHAN GIZAT FANNAO



认认真真对打鼾

77

我开始打鼾了怎么办? 何时就医? / 78

去医院该看哪个科? / 80

医生会询问些什么问题? / 82

鼾症需要做哪些检查? / 84

轻轻松松治打鼾

89

简单治打鼾 / 90

气功治疗打鼾 / 94

减肥气功法 / 96

打鼾的气道疗法 / 98

打鼾的西药治疗 / 100

中医中药治疗 / 102

针灸治疗 / 106

打鼾的手术疗法 / 108

手术前作哪些准备? / 112

手术后注意事项 / 114

MULU 目录

DAHAN BUZAI FANNAO

.....

患者出院后注意事项 / 116

儿童打鼾的治疗 / 118

新技术治疗打鼾 / 120

治疗后应有的效果 / 126

健健康康防打鼾

129

有规律地生活 / 130

合理地饮食 / 132

合理搭配营养 / 136

每天您应该如何吃? / 138

具体食物的性质 / 142

适当的运动 / 144

良好的心情 / 146



一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。我已经是 90 岁的老人了，再出来主编这套丛书，确实感到力不从心。但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极的作用！

中国科学院院士

裘法祖

2005, 春节

是是非非话打鼾



是是非非话打鼾

打鼾是不是一种疾病？

打鼾，俗称“打呼噜”、“打鼾水”等，它是人们睡眠中最常见的一种现象。对这种现象，大家都司空见惯了，多数人认为是睡得“香甜”或者是“熟睡”、“深睡”的表现，它可以提高睡眠质量。没有人认为这也是一种病。

打鼾者对晨醒后感觉身体的不舒服，如口干舌燥、咽部不适、醒后仍不解乏、没精神，甚至头痛，以及白天嗜睡、记忆力下降、血压增高等症状，都没有与睡眠时打鼾联系起来，这使打鼾引起的各种病症得不到及时合理的治疗，经常被误诊或漏诊。

随着社会的不断发展、医学的进步和人类生活质量的提高，人们逐渐认识到，打鼾，特别是夜间长时间高调的打鼾，是一种异常睡眠的信号。于是引起睡眠质量下降的常见问题，即鼾症的诊断和治疗，逐渐得到人们的重视。

要确定打鼾是否发展为一种疾病，需看打鼾的程度。

许多人由于近期身体过度疲劳、夜晚过量饮酒、大量吸烟或者服用足量安眠、镇静药物之后，特别是在仰卧位睡眠时，容易发生打鼾，这属于轻度的睡眠打鼾，这类打鼾一般对人的身

体健康没有什么损害,也不需要治疗。

有些人常年睡眠打鼾,但自我感觉没有什么身体的不适。还有些人是偶尔因感冒和劳累引起的打鼾,时间短暂,过几天身体恢复后,打鼾症状就会消失,这属于习惯性单纯打鼾。

以上两种打鼾是生理性打鼾,一般无后遗症、并发症,以后也可以恢复正常,它们不能称为疾病。

但有些人打鼾却不是一般生理性打鼾。如汤某,男性,42岁。6年前因工作关系经常在外吃饭,随后体重直线上升,夜间开始打鼾,近两年体检发现有高血压、高血脂及冠心病。常年吃降压药及降脂药,血压和血脂控制的仍不理想。再次到医院检查时,医生提醒他是否夜间打鼾,并做了相应检查,发现其因肥胖及咽腔狭窄而导致打鼾,给予减肥并做了手术,术后两个月高血压、高血脂奇迹般的消失了,冠心病也得到了很好的控制。

像汤某,他属于病理性鼾症,其具体表现除了人在睡眠后发出高调的鼾声外,还会出现夜间睡眠中呼吸暂停,同时可造成白天嗜睡,工作效率大大下降,以及高血压、冠心病、心率失常、脑出血、脑梗塞、肺心病、糖尿病、性功能减退、老年痴呆症等并发症,需早防、早治,以避免发生多种并发症,而造成人体不可逆的损伤。

夏夏非非打鼾



打鼾和性别、年龄有关吗？

生活中，人们普遍认为打鼾和年龄、性别有关，它应该是中老年人或者男人的专利。其实在我们日常生活中，您会发现许多青少年甚至儿童或者女性也常常打鼾。

1 打鼾与年龄

李某，男性，16岁。近半年家人述其夜间打鼾，鼾声逐渐加重，现在已发展成了家人不能和他同睡一个房间，没有办法家人带他到医院检查。诊断结果是：慢性扁桃体炎—扁桃体重度肥大，需手术。

在日常生活中我们常常发现打鼾以中年男性居多，普遍认为打鼾和年轻人无关，是不是这样呢？据国外流行病学调查初步估计，30-35岁的人群中，有20%的男性和5%的女性打鼾；60



岁左右者,则有 60%的男性和 40%的女性打鼾;而 0-30 岁的人群尽管不是高发人群,但打鼾现象男女均有,它可发生于任何年龄,甚至是婴儿和儿童。

打鼾与性别

生活中,女性好像是远离打鼾的人群,常常听到的是她们对先生打呼噜的抱怨。事实上,打鼾不只是男人的专利,女人也会有打鼾的困扰。研究人员发现,40%中年男性及 30%中年女性是经常打鼾的。女性一旦出现经常性的打鼾,往往更为严重,它常表示有潜伏的高血压和心脏病的危险。研究人员追踪访问了数万名中年女性。数据显示,不但体重过重、年纪过大、有抽烟习惯的人会出现打鼾问题,年纪轻、身材苗条、不抽烟的女性,也同样会有鼾症的困扰。更令人担心的是,打鼾与高血压有潜在的关联性。因此一但发现自己的伴侣出现打鼾问题,绝对不可大意,应尽快陪同去医院检查,找出伤害身体的慢性病,以彻底医治打呼噜。

是是非非
打鼾