

主 编 张秀华

副主编 谢于鹏

鼾症

—— 健康的红色警报

主审：韩德民

身心健康是 幸福之本

甜美睡眠是 健康之源

当健康拉响 红色警报

从今夜开始 关注睡眠



人民卫生出版社

鼾症——健康的红色警报

主 审 韩德民

序 言 倪道凤

主 编 张秀华

副主编 谢于鹏

编 者 (按姓氏笔画排序)

冯文焕 朱彤好

李昌崇 何金彩

泮景业 姜亿一

廖志苏

绘 图 南 林 张 丹

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

鼾症——健康的红色警报 / 张秀华主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006.9
ISBN 7-117-08017-5

I. 鼾... II. 张... III. 睡眠—呼吸暂停—综合征
—基本知识 IV. R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 110991 号

鼾症——健康的红色警报

主 编: 张秀华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.75

字 数: 133 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08017-5/R · 8018

定 价: 13.80 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



主 编 张秀华

主 编 简 介

张秀华，女，1952年3月出生，浙江温州市人。温州医学院附属第一医院党委书记，温州医学院口腔材料研究所所长，口腔科教授、主任医师、硕士生导师。1977年上海第二医科大学毕业。1977~1984年在北京协和医院工作。1984年调入温州医学院附属二院创建口腔科工作。

中国睡眠研究会理事，中华口腔医学会浙江学会副会长，中华医学会温州分会口腔专业委员会主任委员，中华医学会浙江学会医学美学与美容学分会常委，浙江医师协会理事，温州法学会理事。《口腔医学研究》、《浙江临床医学》杂志编委。担任人民卫生出版社出版的《走出亚健康丛书》总主编，卫生部规划教材《口腔医学美学》副主编，《美容药理学》编委。

发表《阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者上气道阻塞的动态MRI分析》《新型装置矫治Ⅲ类骨面型错殆》《口外牵引矫治Ⅲ类骨面型错殆畸形美容影响》等论文20余篇。2004年与北京协和医院合作，开展国家“十五”科技攻关项目“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征治疗体系建立及疗效评估研究”，并致力于口腔医学美容临床技术研究，颇有成就。

序

打鼾是病吗？很多人对此还有很多疑虑。但当您读完这本书后，相信您会对鼾症及其伴发的许多疾病有一定的了解。

现代医学研究告诉我们：睡眠时打鼾是呼吸道狭窄、呼吸不畅的一个信号，严重者常伴有睡眠呼吸暂停，对全身多个器官造成损害。高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病、性功能障碍、老年性痴呆等一系列常见疾病的发生都与睡眠呼吸紊乱有关。儿童打鼾可能会影响面容和智力的发育，导致多动、学习成绩下降；中青

年打鼾会出现晨起时头疼、头昏，白天嗜睡，

疲乏无力，反应能力下降，记忆力减

退和性功能减退；孕妇打鼾会使

血压升高，影响腹中胎儿；老年

人打鼾者多梦、夜尿次数增加，

易诱发心脑血管疾病。长此以

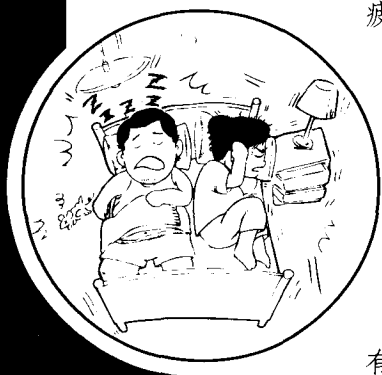
往，鼾症将会对健康造成严重的

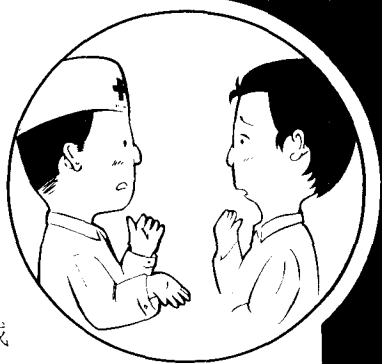
影响，甚至危及生命。美国睡眠障

碍协会的有关调查表明，美国每年

有45%的车祸和55%的工伤事故都

是由睡眠障碍直接或间接造成的。鼾症不仅关系到个人的健康和生命，而且还会引发许多家





庭和社会问题。美国每年因此造成的直接和间接经济损失约 500 亿美元。

然而，现阶段，不少人甚至包括部分医务人员，对鼾症还没有引起足够的重视。本书的作者都是从事临床工作的医师，在多年的诊疗经验基础上，编写了这本有关鼾症的科普读物。对鼾症和睡眠呼吸暂停综合征的起因、类型、危害性、诊断、治疗以及生活中的应对措施等做了深入浅出的讲解。对一直被鼾症困扰的朋友们，本书将是一本帮助他们摆脱鼾症困扰的实用科普读物；对医务工作者，也是一本有价值的参考书。翻阅这本书，它将引领您进行一次轻松的健康之旅，也能让您在茶余饭后品味科学所带来的无穷乐趣。

倪道凤

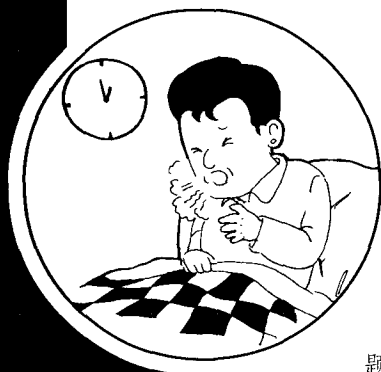
2006 年 8 月

于北京协和医院

前言

睡眠打鼾在许多人的看来是一件很平常的事，或仅仅把它视为令人厌烦的噪声而已。许多文学作品还常用呼噜来描写一个人睡得香甜。因此，很少有人会把打鼾与生理代谢及许多疾病联系起来。

然而，睡眠医学研究发现，严重打鼾者常在睡眠中发生呼吸暂停，由于睡眠时缺氧，患者白天多嗜睡，往往在谈话、开会、看电视等场合下会不自觉地入睡，驾车时酿成惨剧。有关统计表明， $1/3$ 的高血压、 $1/5$ 的心脏病，以及脑血管疾病、糖尿病、阳痿等20多种疾病都与鼾症有关，甚至导致睡眠猝死。中、重度鼾症患者5年病死率达 $11\% \sim 13\%$ 。在中老年人群中鼾症发病率约为 40% 。我国此类患者约占睡眠疾病患者 70% 左右。然而，由于鼾症临床表现多样复杂，往往被疏忽或漏误诊。因此，鼾症的预防和早期诊断治疗很重要。



我们在临床工作中发现，很多人对打鼾以及并发的睡眠呼吸暂停综合征认识不清，认为打鼾不是病，不清楚鼾症的起因、类型、危害性，不知道怎样预防、怎样治疗。编著这本书就是针对患者所关心的问题作全面的介绍和详细解答。

本书共分三部分，十一大问题。第一部分包括第一至第三大问题，主要介绍鼾症的分型、病因、特点和症状，使读者能对鼾症有比较系统的了解和科学的认

识，第二部分包括第四到第七大问题，从鼾症的危害、检查、一般诊疗及日常生活中如何应对和减轻鼾症，帮助读者学会自我评估、自我应对，能“足不出户”便可享受去除疾病的益处；第三部分包括第八至第十一大问题，也是读者非常关注的内容，主要介绍打鼾的专业治疗，包括无创呼吸机、阻鼾器及各种手术治疗鼾症等医学专业技术，让读者进一步了解鼾症治疗的前沿知识，体味手到病除的快乐。最后部分介绍儿童鼾症的特点以及睡眠与健康、打鼾与呼吸生理相关知识，让健康从童年开始，愿幸福与您相伴相随。

手中有这样一本书，就等于身边有了一位保健医生。有病早治、无病早防，从这个意义上来讲，本书不仅适宜于患者、及非本专业医务人员阅读，对于健康人也一定会开卷有益。

“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”让我们用科学的方法，更多地了解鼾症、消除鼾症的折磨，享受健康睡眠的美好和甜蜜，让生命的枝头长满绿色生机。



张秀华

2006年8月

于温州医学院



目 录



1. 打鼾是怎么回事

1

打鼾俗称打呼噜。有的人只在劳累或饮酒后睡觉时会打鼾，而有的人夜夜鼾声如雷，忽高忽低，还时常伴有睡眠呼吸暂停，甚至发生夜间睡眠猝死。

2

1. 什么是打鼾 2
2. 为什么会打鼾 3
3. 有多少人打鼾 4
4. 为什么鼾声常在睡眠时响起 6
5. 打鼾是病吗 7
6. 什么样的鼾声要警惕 8
7. 哪些原因会引起打鼾 9
8. 鼾症患者有哪些体貌特征 10
9. 打鼾对不同年龄人的影响 11
10. 打鼾具有“悠久”历史 12

2. 打鼾为什么会引起睡眠呼吸停止

17

长期打鼾者，一夜“交响乐”之后，您早晨醒来是否感觉头痛，或者白天昏昏欲睡，办事丢三落四？您可能患上睡眠呼吸暂停综合征了。

18

1. 什么叫鼾症 18
2. 什么是睡眠呼吸暂停综合征 19
3. 为什么会引起睡眠呼吸暂停 20

CONTENTS

4. 睡眠呼吸暂停有哪几种类型	21
5. 沉默的呼吸暂停有危险吗	22
6. 睡眠呼吸暂停轻重如何判断	23
7. 打鼾都会伴有睡眠呼吸暂停吗	24

3. 哪些人容易打鼾 25

您有没有发现自己为什么容易打鼾？不妨查找一下原因，检查一下自己的身体状况，看看能否对号入座。

1. 肥胖者为什么容易打鼾	26
2. 哪些鼻咽部疾病容易引起打鼾	27
3. 为什么扁桃体肿大容易打鼾	28
4. 为什么悬雍垂粗长容易打鼾	30
5. 为什么小下颌容易打鼾	30
6. 为什么中风患者易打鼾	31
7. 甲状腺功能减退者易打鼾吗	32
8. 肢端肥大症易打鼾吗	32
9. 为什么中老年人容易打鼾	33

4. 打鼾有什么危害 35

假如打鼾只是干扰他人的一种噪音，那让打鼾者独处一室便相安无事了，但事情并非如此轻松。事实上，打鼾是睡眠疾病的危险警报：孕妇打鼾影响胎儿；儿童打鼾影响发育；男人打鼾影响性功





目录



能.....; 这不是危言耸听, 都是打鼾惹的祸。36

1. 打鼾易引发哪些疾病 36
2. 打鼾者容易忘事吗 38
3. 打鼾者容易头痛吗 39
4. 打鼾会影响安全驾驶吗 40
5. 打鼾易引发高血压吗 42
6. 打鼾易诱发冠心病吗 43
7. 长期打鼾会变傻呆吗 43
8. 打鼾易引发血管栓塞吗 44
9. 打鼾会诱发糖尿病吗 45
10. 睡眠磨牙会引起打鼾吗 46
11. 打鼾者为什么会有烧心感 47
12. 打鼾会影响肾功能吗 48
13. 慢性阻塞性肺疾病患者打鼾危险更大吗 48
14. 孕妇打鼾会影响胎儿吗 50
15. 打鼾会影响“性福”吗 51

5. 减轻鼾声可从小事做起 53

鼾声不仅干扰他人, 也对自身的健康有害。然而, 并非所有的打鼾者都需要立即去医院。不妨先从戒烟限酒、自我心理调节的“小事”做起, 通过改变自身的一些不良习惯来减轻鼾声。这不是“戏说”, 而是一帖治病良方。 54



CONTENTS

1. 打鼾者应戒烟限酒	54
2. 打鼾者能用安眠药吗	55
3. 打鼾者不宜从事哪些工作	55
4. 打鼾者怎么自我心理调节	56
5. 白天有没有嗜睡	57
6. 我是否有抑郁	58
7. 我是否有焦虑	59
8. 嗜睡并不都是打鼾引起的	60
9. 这样的身材是否肥胖	61
10. 如何正确测量腹围	61
6. 打鼾者的检查方法	63
了解到打鼾对健康有许多危害，也不必忧心忡忡。找医生帮助诊治，进行必行的检查“多导睡眠图监测”——睡上一觉就会对自己的睡眠情况了如指掌；CT和核磁共振检查也可为治疗手段的选择提供重要的依据。	
1. 打鼾者就诊挂什么科	64
2. 治疗打鼾前需要进行哪些检查	65
3. 影像学检查对治疗打鼾有哪些帮助	66
4. 打鼾治疗前可以选择哪些影像学检查	66
5. 打鼾的影像学检查主要涉及哪些部位	67
6. X线计算机体层成像和磁共振检查的注意事项	68





目录



7. X线计算机体层成像和磁共振检查 有哪些区别	69
8. 如何合理选择影像学检查	69
9. 如何正确认识影像学检查结果	69
10. 什么是多导睡眠图检查	70
11. 哪些人需要多导睡眠图检查	71
12. 多导睡眠图检查前要做哪些准备	72
13. 多导睡眠图检查时睡不着怎么办	73
14. 怎样看多导睡眠图报告单	75
15. 什么是便携式睡眠监测仪	76
16. 什么是床垫式睡眠监测仪	76

7. 打鼾的一般治疗 79

告别打鼾，适当地运动，正确的睡眠姿势，减肥，以及自觉地戒烟限酒，可以打造治疗打鼾的最佳方案，新近发现，唱歌就能治疗打鼾，国外还有专门为打鼾者们成立的唱歌训练班。一系列的打鼾治疗方法可以帮您解除烦恼。 80

1. 治疗打鼾有哪些方法	80
2. 唱歌有助于治疗打鼾	83
3. 药物治疗打鼾有效吗	83
4. 侧卧位睡眠可以减轻打鼾	84
5. 吸氧能改善打鼾的症状吗	85
6. 打鼾的中医治疗	86
7. 打鼾者的减肥治疗	88



CONTENTS

8. 鼾症无创呼吸机治疗 91

一个面罩、一台便携式机器就可以让鼾声悄然、呼吸通畅,这不是痴人说梦,无创呼吸机可以让您的这一梦想成真。无创呼吸机适用于各种阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者,对打鼾有“立竿见影”的效果,无疑是鼾症治疗的一把金钥匙。

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 无创呼吸机为什么能治疗打鼾 | 92 |
| 2. 无创呼吸机由哪些部件组成 | 93 |
| 3. 如何使用无创呼吸机 | 95 |
| 4. 为什么无创呼吸机应当长期使用 | 96 |
| 5. 如何设定无创呼吸机的压力 | 96 |
| 6. 无创呼吸机分哪几个类型 | 98 |
| 7. 如何正确佩戴面罩 | 99 |
| 8. 使用呼吸机后感觉不舒服怎么办 | 100 |
| 9. 哪些情况适用无创呼吸机治疗 | 100 |
| 10. 怎样防治呼吸机治疗的副作用 | 101 |
| 11. 为什么接受无创呼吸机治疗者要定期检查 | 102 |

9. 耳鼻喉科手术治疗鼾症 103

鼾症患者对手术治疗往往有恐惧心理,通常是在饱受疾病折磨之后才痛下决心接受手术





目 录



治疗。其实，鼾症手术在临床上应用时间较长，已较成熟。手术创伤较小、见效快。许多手术在门诊就可进行，因此并不可怕。 104

1. 鼾症的耳鼻喉科手术可怕吗 104
2. 耳鼻喉科手术治疗鼾症有哪些方法 104
3. 悬雍垂腭咽成形术治疗打鼾 105
4. 什么是激光辅助腭咽成形术 106
5. 低温等离子射频手术治疗打鼾 107
6. 哪些情况下综合治疗效果比较好 109
7. 悬雍垂腭咽成形术前的注意事项 109
8. 悬雍垂腭咽成形术后的注意事项 110
9. 儿童鼾症的手术治疗 111
10. 儿童鼾症手术应如何护理 112

10. 鼾症的口腔科治疗 115

口腔矫治器小巧玲珑，配戴方便，许多患者称它为“鼾症消声器”；软腭支架植入术不用伤筋动骨，是多数鼾症患者治疗的理想选择；口腔颌面外科手术治疗虽然大动干戈，但效果立竿见影。鼾症的治疗方法可谓丰富多彩、花样繁多。 116

1. 口腔外科手术治疗鼾症 116
2. 软腭支架植入术治疗打鼾 120
3. 小下巴引起的鼾症该如何治疗 121

CONTENTS

4. 阻鼾器治疗鼾症	122
5. 哪些情况不能戴阻鼾器	124
6. 阻鼾器的制作、维护和保养	125
7. 儿童口腔矫治器止鼾效果如何	125

11. 儿童鼾症的诊断与治疗 127

宝宝睡觉时打着小呼噜，十分可爱。可是，如果宝宝的鼾声越来越大，就不能当儿戏了。儿童偶尔出现轻微鼾声，家长不必担心，但若鼾声响亮伴有憋气，就不能等闲视之了。鼾症低龄化倾向越来越明显，对儿童鼾症千万不可放任不管。

1. 儿童鼾症诊疗历史	128
2. 哪些因素会引起儿童打鼾	129
3. 儿童打鼾有什么危害	130
4. 宝宝为什么容易打鼾	132
5. 儿童打鼾怎么办	132
6. 如何诊断儿童鼾症	133
7. 什么是儿童原发性鼾症	134
8. 什么是儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	135
9. 儿童鼾症有哪些相关疾病	139
10. 儿童还有哪些睡眠障碍	142
11. 儿童鼾症如何防治	144





目录



知识链接：健康与睡眠 147

1. 健康是福 148

- (1) 什么是健康 148
- (2) 健康新观念 148
- (3) 健康新标准 150
- (4) 走出亚健康 150

2. 睡眠是金 151

- (1) 什么是睡眠 152
- (2) 为什么要睡眠 154
- (3) 健康睡眠功能 155
- (4) 健康睡眠时间 155
- (5) 健康睡眠习惯 157
- (6) 健康睡眠姿势 158
- (7) 健康睡眠质量 159
- (8) 3·21 世界睡眠日 161

3. 呼吸为本 163

- (1) 上呼吸道有哪些生理结构 163
- (2) 呼吸不息生命不止 165
- (3) 缺氧的危害 166