

挂号费丛书 **升级版**

姓名

性别

年龄

就诊卡号

# 专家诊治

## 打呼噜与睡眠呼吸障碍

严德钧 主编

科别

呼吸科

日期

费别

临床诊断:

升级版

附爱心贴

处方:

挂号费丛书



有病可遵书嘱

医生

医生

药价

挂号费丛书 升级版

姓名

性别

年龄

就诊卡号

# 专家诊治

## 打呼噜与睡眠呼吸障碍

科别

呼吸科

日期

费别

严德钧 主编

升级版

附爱心贴

药价

图书在版编目 ( CIP ) 数据

专家诊治打呼噜与睡眠呼吸障碍 / 严德钧主编 .  
—上海: 上海科学技术文献出版社, 2012.6  
ISBN 978-7-5439-5396-3

I . ①专… II . ①严… III . ①睡眠障碍—诊疗 IV .  
① R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2012 ) 087704 号

责任编辑: 胡德仁

美术编辑: 徐 利

专家诊治打呼噜与睡眠呼吸障碍

严德钧 主编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
( 上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040 )

全国新华书店经销

昆山市亭林彩印厂印刷

\*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.5 字数 145 000

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5396-3

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

## 内 容 提 要

打呼噜是与睡眠有关的上气道阻塞现象。医学上将无明显憋气(呼吸暂停现象)的打呼噜称为打鼾或鼾症;对于经常发生打呼噜,且伴有憋气(呼吸暂停)现象者称为睡眠呼吸暂停综合征。临床上将打呼噜与睡眠呼吸障碍分为4类:症状性打鼾(原发性打鼾)、上气道阻力综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAS)与中枢性睡眠呼吸暂停综合征(CSAS)。

本书以科学普及形式向读者介绍国内外有关打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征的病因、发病机制、临床表现、诊断方法、治疗手段及预防、康复等方面的最新进展。全书深入浅出、通俗易懂,不仅对打呼噜者与家属有指导意义,对临床医生也有一定参考价值。

# 专家诊治打呼噜与睡眠呼吸障碍

主编 严德钧

作者 夏秋萍

赵正宇

洪天南

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生了病,就不再满足于“看病拿药”了。病人希望了解自己的病是怎么得的?怎么诊断?怎么治疗?怎么预防?当然这也和疾病谱的变化有关。过去,患了大叶性肺炎,打几针青霉素,病就好了。患了夜盲症,吃些鱼肝油丸,也就没事了。至于怎么诊断、治疗,怎么预防,人们并不十分关心。因为病好了,没事了,事过境迁,还管它干嘛呢?可是现代的病不同了,许多的病需要长期治疗,有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药,还需饮食治疗、心理调适。这样,人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解?当然应该问医生。可是医生太忙,有时一个上午要看四五十位病人,每看一位病人也就那么五六分钟,哪有时间去和病人充分交谈。病人有困惑而不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的顺从性就差,事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求,而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决?于是提倡普及医学科学知识,报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍,对一般群众增加些防病、治病知识,当然甚好,但对于患了某病的病人或病人的家属而言,就显得不够了,因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册,是一个

# 总序

好主意,病人或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医生,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价约为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……凡病人或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册10余万字,包括数百条目,或以问诊方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家,病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了也必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

## 前言

人的一生,睡眠时间几乎占了 1/3。在繁忙的生命活动中,花这么多宝贵时间睡眠,可见睡眠之重要。当我们感到疲劳或身体不舒服的时候,如果能好好睡上一觉,就会顿时感到头脑清醒,身体轻松,精力充沛,思维敏锐。而睡眠障碍可能造成人体出现功能紊乱,严重影响人们的生活、工作和身体健康,给家庭和社会带来显著的负面影响。

提到睡眠障碍,人们首先想到的是打呼噜和睡眠呼吸暂停。打呼噜分无症状打呼噜和症状性打呼噜两种。无症状打呼噜(单纯性打呼噜)睡眠时打呼噜,但无呼吸暂停、低通气及低氧血症等临床症状。在美国至少有 45% 正常人出现睡眠打呼噜,但也有部分人是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)前驱症状。而阻塞性睡眠呼吸暂停综合征则是打呼噜同时伴有憋气(呼吸停顿),长久可导致心血管、呼吸、消化、神经、肾脏、内分泌、性功能等,严重影响病人身体健康甚至发生睡眠中猝死。儿童患上该病,夜间打呼噜、呼吸停顿、白天嗜睡、记忆力下降、上课注意力不集中,影响其学业、智力、体质全面发展。由此表明该病对健康影响越来越引起人们的关注。

治疗打呼噜及阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的经验性装置和手术操作方法有 300 余种,疗效尚难评价,但以根据该病类型、病因、病情轻重,采用相应的治疗方法能事半功倍。

打呼噜和阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是一种涉及神经、呼吸、五官等多学科的疾病。需要各家共同努力方能取得长足的进展。为了提高大家对该病认识,我们从病因、发病机制、临床表现、检查手段、鉴别诊断、并发症、危险性、治疗方法和康复等方面编写,便于读者按需查阅。如果本书的问世对于广大病人、家属与临床工作者有所帮助,编者将深感欣慰。

本书编者囿于学识水平,书中疏漏与不妥之处在所难免。恳请前辈、同道和广大读者批评指正,以便日后修订完善。

编 者

## 总序

## 前言

### 患了打呼噜与睡眠呼吸障碍主要有哪些症状

打呼噜和睡眠呼吸暂停白天会有哪些

症状 ..... 002

打呼噜和睡眠呼吸暂停夜间会有哪些临床

表现 ..... 003

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征对心血管系统

会有哪些损害 ..... 004

打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征对呼吸系统

损害有哪些表现 ..... 006

打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征对泌尿生殖

系统会有哪些损害 ..... 008

打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征对性功能会

有哪些影响 ..... 009

打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征对血液系统

会有哪些影响 ..... 010

打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征对神经、精

神系统会有哪些影响 ..... 010

打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征对内分泌会

有哪些影响 ..... 012

打呼噜与遗传有关吗 ..... 016

肥胖者为什么容易打呼噜 ..... 016

酗酒与打呼噜有关系吗 ..... 016

吸烟会导致打呼噜吗 ..... 017

上呼吸道疾病会引起或加重打呼噜吗 ..... 017

神经肌肉疾病会引起打呼噜吗 ..... 018

内分泌疾病会引起打呼噜吗 ..... 018

肺部疾病与打呼噜有哪些关系 ..... 019

# 目 录

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 夜间反酸会引起打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征吗 .....      | 020 |
| 慢性肾功能不全与打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征有哪些关系 ..... | 021 |
| 心功能不全会引起打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征吗 .....     | 022 |
| 药物会引起或加重打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征吗 .....     | 023 |
| 酗酒与打呼噜、睡眠呼吸暂停综合征有哪些关系 .....      | 023 |

## 患了打呼噜与睡眠呼吸障碍需进行哪些项目诊断检查

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 出现哪些症状应去医院就诊 .....             | 026 |
| 怎样知道晚上自己打呼噜了 .....             | 027 |
| 怎样自我检查睡眠状况及白天嗜睡程度 ...          | 028 |
| 为什么要及时请医生做检查并进行及时诊断 .....      | 030 |
| 确诊打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征后主要检查哪些项目 ..... | 031 |
| 诊断打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征时需检查哪些项目 .....  | 031 |
| 诊断打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征重点要检查哪些项目 ..... | 031 |
| 为什么要做内镜与影像学检查 .....            | 032 |
| 何谓多次小睡潜伏时间试验 .....             | 032 |
| 睡眠障碍有哪些客观评估方法 .....            | 034 |
| 打呼噜与睡眠呼吸暂停病人为何要进行耳鼻喉科检查 .....  | 043 |
| 耳鼻咽喉科需检查哪些项目 .....             | 044 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 哪些小测试能了解睡眠障碍 .....                     | 044 |
| 睡眠健康如何自测 .....                         | 048 |
| 睡眠质量自测的方法 .....                        | 051 |
| 怎样知道自己已有睡眠呼吸暂停 .....                   | 052 |
| 何谓单纯性(原发性)鼾症 .....                     | 053 |
| 何谓上气道阻力综合征 .....                       | 053 |
| 何谓发作性睡病(也称过度睡眠、异常眼动睡眠) .....           | 054 |
| 何谓不宁腿综合征和睡眠中周期性腿动综合征(周期性肢体运动综合征) ..... | 055 |
| 睡眠时呼吸暂停病人为何不易自我发现 ...                  | 056 |
| 试验性无创通气治疗有哪些意义 .....                   | 057 |

## 打呼噜与睡眠呼吸障碍病人应掌握哪些 基础医学知识

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 人为什么要睡眠 .....        | 060 |
| 何谓健康睡眠的质和量 .....     | 065 |
| 睡眠的年龄特征有哪些个体差异 ..... | 066 |
| 睡眠健康有哪些误区 .....      | 067 |
| 何谓世界睡眠日 .....        | 069 |
| 睡眠障碍是怎么一回事 .....     | 070 |
| 睡眠时为什么会打呼噜 .....     | 071 |
| 打呼噜是怎样发生的 .....      | 073 |
| 怎样正确对待打呼噜 .....      | 074 |

## 医生对打呼噜与睡眠呼吸障碍病人会进行 哪些治疗

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 怎样的打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征需要<br>进行诊断治疗 ..... | 080 |
| 打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征治疗有哪些                 |     |

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 目标 .....                | 080 |
| 打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征治疗有哪些      |     |
| 基本原则 .....              | 081 |
| 治疗打呼噜与睡眠呼吸暂停综合征有哪些      |     |
| 基本方法 .....              | 081 |
| 自己采取哪些方法治疗打呼噜与睡眠呼吸      |     |
| 暂停综合征 .....             | 082 |
| 怎样保持鼻部的通畅 .....         | 084 |
| 口腔矫治器治疗需注意些什么 .....     | 086 |
| 何谓阻鼾器治疗 .....           | 087 |
| 药物能治疗打呼噜吗 .....         | 088 |
| 治疗阻塞性睡眠呼吸暂停有哪些药物 .....  | 089 |
| 治疗中枢型睡眠呼吸暂停有哪些药物 .....  | 092 |
| 治疗打呼噜与睡眠呼吸暂停还有哪些其他      |     |
| 药物 .....                | 095 |
| 治疗打呼噜与睡眠呼吸暂停有哪些外用       |     |
| 药物 .....                | 096 |
| 什么是气道持续正压通气治疗方法 .....   | 097 |
| 气道持续正压通气治疗有哪些基本原理 ..... | 097 |
| 气道持续正压通气睡眠呼吸机是怎样一       |     |
| 种机器 .....               | 098 |
| 气道持续正压通气呼吸机有哪些种类 .....  | 099 |
| 哪些病人适宜应用持续气道正压通气        |     |
| 治疗 .....                | 101 |
| 哪些睡眠呼吸暂停病人适宜用持续气道正      |     |
| 压通气治疗 .....             | 101 |
| 哪些病人不适宜用持续气道正压通气        |     |
| 治疗 .....                | 102 |
| 使用持续气道内正压通气治疗有哪些        |     |
| 好处 .....                | 103 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 持续气道正压通气的治疗压力是怎样设<br>定的 .....             | 104 |
| 气道持续正压通气治疗有哪些依从性 .....                    | 106 |
| 怎样正确使用气道持续正压通气机 .....                     | 107 |
| 气道持续正压通气呼吸机治疗失败有哪些<br>常见原因 .....          | 108 |
| 使用气道持续正压通气呼吸机治疗失败了<br>怎么办 .....           | 108 |
| 应用气道持续正压通气呼吸功能彻底治疗<br>阻塞性睡眠呼吸暂停综合征吗 ..... | 111 |
| 使用睡眠呼吸机多久才能感觉到症状得以<br>改善 .....            | 112 |
| 气道持续正压通气睡眠呼吸机质量完好有<br>哪些标志 .....          | 113 |
| 怎样正确处理好呼吸机报警 .....                        | 114 |
| 使用气道持续正压通气呼吸机出现意外怎<br>么办 .....            | 114 |
| 使用气道持续正压通气呼吸机后应怎样消<br>毒保养 .....           | 115 |
| 气道持续正压通气呼吸机应怎样维护保养 .....                  | 116 |
| 怎样选购睡眠呼吸机 .....                           | 117 |
| 睡眠呼吸机有哪些优缺点 .....                         | 118 |
| 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征外科治疗有哪<br>些原则 .....           | 119 |
| 睡眠呼吸暂停综合征有哪些手术治疗<br>方式 .....              | 120 |
| 微创技术在阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有<br>哪些应用 .....          | 128 |
| 中医中药对打呼噜及阻塞性睡眠呼吸暂停<br>综合征是怎样施治的 .....     | 134 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 睡眠呼吸暂停综合征病人应怎样心理<br>治疗 .....                           | 138 |
| 儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征切莫<br>忽视 .....                           | 139 |
| 儿童患阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有哪<br>些病因 .....                         | 140 |
| 儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与成人阻<br>塞性睡眠呼吸暂停综合征在临床表现有<br>哪些区别 .....  | 141 |
| 怎样发现小儿患有腺样体和扁桃体过度<br>肥大 .....                          | 142 |
| 扁桃腺、腺样体增生引起气道阻塞主要有<br>哪些表现 .....                       | 143 |
| 儿童打呼噜、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征<br>诊断方面与成人有哪些异同 .....               | 144 |
| 儿童睡眠呼吸暂停问卷表对阻塞性睡眠呼<br>吸暂停综合征诊断有哪些帮助 .....              | 145 |
| 儿童睡眠呼吸暂停综合征容易与哪些疾病<br>相混淆 .....                        | 147 |
| 儿童生长发育迟缓、长高慢与阻塞性睡眠<br>呼吸暂停综合征有关吗 .....                 | 149 |
| 婴儿期会发生睡眠呼吸暂停综合征吗 .....                                 | 150 |
| 青春期阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与儿童期、<br>成人阻塞性睡眠呼吸暂停综合征之间有何<br>关系 ..... | 151 |
| 婴儿猝死综合征是阻塞性睡眠呼吸暂停综<br>合征的一种特殊类型吗 .....                 | 152 |
| 儿童打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征<br>诊治有哪些原则 .....                    | 153 |
| 儿童打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征                                     |     |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 有哪些治疗方法 .....                      | 154 |
| 老年睡眠呼吸暂停综合征有哪些特征 .....             | 158 |
| 老年人有哪些睡眠生理特点 .....                 | 159 |
| 老年人阻塞性睡眠呼吸暂停综合征发病会有哪些情况 .....      | 160 |
| 老年人阻塞性睡眠呼吸暂停综合征会有哪些临床特点 .....      | 160 |
| 老年人阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与老年常见病之间有哪些影响 ..... | 161 |
| 老年人阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的治疗有哪些原则 .....      | 162 |

## 经医生诊断治疗后病人应怎样进行康复

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 怎样让阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人与家属知道打呼噜与睡眠呼吸暂停是什么疾病 ..... | 164 |
| 睡眠呼吸暂停综合征有哪些护理重点 .....                      | 164 |
| 保持乐观情绪积极防治 .....                            | 165 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人为何要注意心理调节 .....           | 166 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人容易出现哪些心理问题 .....          | 166 |
| 怎样治疗打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人心理问题 .....            | 167 |
| 怎样护理危重的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人 .....                 | 168 |
| 怎样护理恢复期的打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人 .....            | 168 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人手术治疗会有风险吗 .....           | 169 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人<br>衣着应注意些什么 .....        | 170 |
| 天气对打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合<br>征病情会有哪些影响 .....       | 170 |
| 为什么说体育医疗有助于打呼噜与阻塞性<br>睡眠呼吸暂停综合征病人康复 .....   | 171 |
| 哪些体育项目适宜打呼噜与阻塞性睡眠呼<br>吸暂停综合征病人锻炼 .....      | 172 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人<br>结婚应注意些什么 .....        | 174 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人<br>对性功能会有影响吗 .....       | 174 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人<br>对怀孕会有影响吗 .....        | 175 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人<br>睡前应注意哪些事情 .....       | 176 |
| 为什么打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合<br>征病人要和医务人员保持密切联系 ..... | 177 |
| 怎样使打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合<br>征病人能安全驾驶 .....        | 178 |
| 戒烟能预防打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停<br>综合征吗 .....            | 178 |
| 减肥是治疗打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停<br>综合征病的重要手段吗 .....      | 179 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人<br>应怎样合理调节饮食 .....       | 179 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征病人<br>为何要避免酗酒 .....         | 180 |
| 打呼噜与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征合并<br>糖尿病病人怎样合理饮食 .....     | 181 |