

第2版

主 编 张秀华 潘景业

鼾症

——健康的红色警报

身心健康是幸福之本

睡眠安稳是健康之源

当健康拉响红色警报

从现在开始关注睡眠



人民卫生出版社

健康 2016

主 编 王 健 王 健 王 健

自 症

——健康的红色警报

王 健 王 健 王 健

王 健 王 健 王 健

王 健 王 健 王 健

王 健 王 健 王 健

王 健 王 健 王 健

第②版



鼾症

——健康的红色警报

主 审 韩德民

主 编 张秀华 潘景业

副主编 谢于鹏 陈 俊

编 者 (按姓氏笔画排序)

冯文焕 卢萍萍 朱彤好 李昌崇

苏苗赏 吴 琬 曾海环 黄尘瑶

曹嘉添 姜亿一 廖志苏

绘 图 张 丹 黄建静



人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

鼾症——健康的红色警报 / 张秀华 潘景业主编. —2 版.
—北京: 人民卫生出版社, 2012.6
ISBN 978-7-117-15719-3

I. ① 鼾… II. ① 张…② 潘… III. ① 睡眠-呼吸暂停-
综合征-基本知识 IV. ① R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 059972 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

鼾症——健康的红色警报 第 2 版

主 编: 张秀华 潘景业

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 179 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2012 年 6 月第 2 版第 12 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15719-3/R·15720

定 价: 19.80 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



再版序 ●●●

打鼾是病吗？也许很多人对此还有很多疑虑。但读完这本书后，相信您会对鼾症及其伴发的许多疾病有一定的了解，并肯定地回答：打鼾是病，不治疗可能会要命！

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，都与睡眠打鼾睡眠呼吸紊乱有关。儿童打鼾可能会影响面容和智力发育，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。

美国高速公路交通安全管理局和睡眠障碍协会的有关调查发现，打鼾的人发生的交通事故的概率和酒后驾车一样高，而且美国每年有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的安全，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，现阶段不少人甚至部分医务人员，对鼾症还没有足够重视。本书的作者都是从事临床工作多年、有丰富诊疗经验的医师，共同编写了这本有关鼾症的科普读物。全书对鼾症和



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，本书将会帮助你们摆脱鼾症的困扰；对医务工作者，也是一本有价值的参考书。

本书自首版以来，对宣传普及健康睡眠和鼾症知识，增强公众健康睡眠意识，丰富校区和社区健康教育内容，提高群众睡眠健康水平，推进中国公民健康睡眠素养促进行动深入开展，发挥了重要作用，深受广大读者的喜爱和好评，并被作为大众阅读优秀读物入选卫生部、科技部、中国科协优秀健康科普精品图书。

随着医学科学的飞速发展，鼾症新的诊疗技术和预防保健知识不断更新，人们对睡眠健康的日益关注。为了让更多人倾听身边的打鼾故事，了解打鼾的危害，唤起社会对鼾症的重视，帮助鼾症患者摆脱疾病困扰，还人们平静、安稳的健康睡眠，进一步发挥本书在普及睡眠健康知识和提高全民族健康水平事业中的领军作用，作者对原著的内容和结构进行了全面更新和调整，保留和提炼了原有特色和有实用价值的内容，增加了睡眠健康和睡眠保健的新理念及新方法。更新和增加了部分插图，使本书更加令人赏心悦目。

翻阅本书，它将会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



再版前言 ●●●

睡眠打鼾，俗称打呼噜。在许多人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紊乱及许多疾病联系起来。

未睡先打鼾，是祸不是福。睡眠医学研究发现，严重打鼾者常在睡眠中发生气道阻塞呼吸暂停，造成心、脑严重缺氧，导致患者白天多嗜睡，出现心、脑、肺血管并发症，乃至多脏器损害，严重影响患者的生活质量和寿命。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，甚至并发睡眠猝死。中、重度鼾症患者5年病死率达11%~13%。中老年人群鼾症发病率约为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。

临床工作发现，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。本书对患者所关心的这些问题进行了全面介绍和详细解答。

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。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，以及儿童鼾症的特点，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。这是读者非常关注的内容。

最后部分介绍睡眠与健康、打鼾与呼吸生理及远离失眠困扰的相关知识，让健康从童年开始，愿幸福与您相伴相随。

手中有此书，等于身边多了一位保健医生。有病早治，无病早防，从这个意义上来讲，本书适宜于患者及非本专业医务人员阅读，对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，让绿色生机在生命枝头长驻不衰。

张秀华

目 录

一 打鼾是怎么回事

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。

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

二 打鼾为什么会引起睡眠呼吸停止

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

- 1. 什么叫鼾症 13

2. 什么是睡眠呼吸暂停综合征 14
3. 为什么会引起睡眠呼吸暂停 15
4. 睡眠呼吸暂停有哪几种类型 16
5. 沉默的呼吸暂停有危险吗 17
6. 睡眠呼吸暂停轻重如何判断 17
7. 打鼾都会伴有睡眠呼吸暂停吗 18

三 哪些人容易打鼾

您是否发现自己打鼾？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 20
2. 哪些鼻部和鼻咽部疾病容易引起打鼾 21
3. 为什么扁桃体肿大者容易打鼾 22
4. 为什么悬雍垂粗长者容易打鼾 23
5. 为什么小下颌者容易打鼾 23
6. 为什么中风患者易打鼾 24
7. 甲状腺功能减退者易打鼾吗 25
8. 肢端肥大症者易打鼾吗 25
9. 为什么中老年人容易打鼾 26

四 打鼾有什么危害

假如打鼾只是干扰他人的噪声，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；男人打鼾影响性功能……这不是危言耸听，都是打鼾惹的祸。

1. 打鼾易引发哪些疾病 27

2. 打鼾者容易忘事吗	29
3. 打鼾者容易头痛吗	29
4. 打鼾会影响安全驾驶吗	30
5. 打鼾易引发高血压吗	32
6. 打鼾易诱发冠心病吗	33
7. 长期打鼾会变痴呆吗	34
8. 打鼾易引发血管栓塞吗	35
9. 打鼾会诱发糖尿病吗	36
10. 睡眠磨牙会引起打鼾吗	38
11. 打鼾者为什么会有烧心感	40
12. 打鼾会影响肾功能吗	41
13. 慢性阻塞性肺疾病患者打鼾危险更大吗	41
14. 孕妇打鼾会影响胎儿吗	43
15. 打鼾会影响“性福”吗	44

五 减轻鼾声可从小事做起

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。

1. 打鼾者应戒烟限酒	46
2. 打鼾者服用安眠药要慎重	47
3. 打鼾者选择工作要慎重	48
4. 打鼾者怎么自我心理调节	48
5. 我是否有抑郁	51
6. 我是否有焦虑	52
7. 嗜睡并不都是打鼾引起的	54
8. 怎样的身材可判断为肥胖	55



9. 如何正确测量腹围 55
10. 如何自我评估白天有没有嗜睡 56



六 打鼾者的检查方法

了解到打鼾对健康有许多危害，也不必因此忧心忡忡。找医生帮助诊治，进行必要的“多导睡眠图监测”检查，即在医院睡眠医学中心睡上一觉就会对自己的睡眠情况了如指掌；CT 和核磁共振（MRI）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 57
2. 治疗打鼾前需要进行哪些检查 58
3. 影像学检查对治疗打鼾有哪些帮助 58
4. 打鼾治疗前可以选择哪些影像学检查 59
5. 打鼾的影像学检查主要涉及哪些部位 60
6. CT 和 MRI 检查的注意事项 60
7. CT 和 MRI 检查有区别吗 61
8. 如何合理选择影像学检查 61
9. 如何正确认识影像学检查结果 62
10. 什么是 X 线头影测量 62
11. 什么是 PSG 检查 64
12. 哪些人需要 PSG 检查 65
13. PSG 检查前要做哪些准备 65
14. PSG 检查时睡不着怎么办 67
15. 怎样看多导睡眠图报告单 67
16. 什么是便携式睡眠监测仪 68
17. 什么是床垫式睡眠监测仪 69
18. 什么是腕表式睡眠检测仪 70
19. 什么是 PTT 检查 71

20. 打鼾者耳鼻喉科检查包括哪些内容	72
21. 什么是上气道及食道持续压力测定检查	72
22. 哪些疾病需要和阻塞性睡眠呼吸暂停综合征鉴别	73



七 打鼾的一般治疗

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，唱歌可以治疗打鼾，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。

1. 治疗打鼾有哪些方法	74
2. 唱歌有助于治疗打鼾	76
3. 药物治疗打鼾有效吗	76
4. 侧卧位睡眠可以减轻打鼾	77
5. 吸氧能改善打鼾的症状吗	78
6. 打鼾的中医治疗	79
7. 打鼾者的减肥治疗	81



八 无创呼吸机治疗

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	84
2. 无创呼吸机由哪些部件组成	85
3. 如何使用无创呼吸机	87
4. 为什么无创呼吸机应当长期使用	88



5. 如何设定无创呼吸机的压力 89
6. 无创呼吸机分哪几个类型 90
7. 使用呼吸机后感觉不舒服怎么办 90
8. 哪些情况适用无创呼吸机治疗 91
9. 怎样防治呼吸机治疗的副作用 92
10. 为什么接受无创呼吸机治疗者要定期检查 92



九 耳鼻喉科手术治疗鼾症

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。

1. 耳鼻喉科手术治疗鼾症有哪些方法 94
2. 悬雍垂腭咽成形术治疗打鼾 95
3. 激光辅助腭咽成形术 97
4. 低温等离子射频手术治疗打鼾 98
5. 哪些患者适合做硬腭截短 - 软腭前移术 99
6. Repose 舌根牵引固定术 100
7. 哪些情况综合治疗效果比较好 100



十 鼾症的口腔科治疗

口腔矫治器小巧玲珑，佩戴方便，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。

1. 口腔外科手术治疗鼾症 101

2. 软腭支架植入术治疗打鼾	105
3. 牵引成骨术	106
4. 小下巴引起的鼾症该如何治疗	106
5. 阻鼾器治疗鼾症	106
6. 哪些情况不能戴阻鼾器	108
7. 阻鼾器的制作、维护和保养	109
8. 儿童口腔矫治器阻鼾效果如何	109



十一

儿童鼾症的诊断与治疗

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。目前，鼾症低龄化倾向越来越明显，对儿童鼾症千万不可掉以轻心。

1. 儿童鼾症诊疗历史	111
2. 哪些因素会引起儿童打鼾	112
3. 儿童打鼾有什么危害	113
4. 宝宝为什么容易打鼾	116
5. 儿童打鼾怎么办	116
6. 如何诊断儿童鼾症	117
7. 什么是儿童原发性鼾症	121
8. 什么是儿童阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	122
9. 儿童鼾症有哪些相关疾病	126
10. 儿童还有哪些睡眠障碍	128
11. 儿童鼾症如何防治	132
12. 儿童鼾症的手术治疗	135
13. 儿童鼾症手术前后的护理	136



知识链接：睡眠与健康

1. 健康是福	138
(1) 什么是健康	138
(2) 健康新观念	139
(3) 健康新标准	140
(4) 走出亚健康	140
2. 睡眠是金	141
(1) 什么是睡眠	142
(2) 睡眠分期比例	145
(3) 为什么要睡眠	146
(4) 健康睡眠功能	149
(5) 健康睡眠时间	150
(6) 健康睡眠习惯	151
(7) 健康睡眠姿势	152
(8) 健康睡眠质量	153
(9) 3·21 世界睡眠日	154
3. 呼吸为本	156
(1) 上呼吸道有哪些生理结构	157
(2) 呼吸不息生命不止	158
(3) 缺氧的危害	159
4. 远离失眠	160
(1) 什么叫失眠	160
(2) 为什么会失眠	163
(3) 远离失眠的困扰	166



一、打鼾是怎么回事

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。



1. 什么是打鼾

打鼾俗称打呼噜。您是否遇到过这种情况：在许多个夜晚来临的时候，或者在长途旅行中，时常有这么一种时长时短、时轻时重的声音在您的左右，造成一段令人难熬的时光。当您想尽办法、费尽心思终于可以逃避这厌烦而又恐怖的声音，可以安静地休息时，咳！没过几分钟，这声音又出现了。无可奈何，您不得不起身，再次故伎重施，如此循环往复。这就是打鼾对人们睡眠的困扰。

鼾声是指睡眠期间上呼吸道气流通过时，冲击咽部黏膜边缘和黏膜表面分泌物引起振动而产生的嘈杂声音；其产生的部位主要在鼻咽、口咽直至喉咽，包括软腭、悬雍垂（俗称小舌头）、扁桃体及腭咽弓、腭舌弓、舌根、咽部的肌肉和黏膜。鼾声大小及节律变化很大，轻者只在劳累、饮酒或仰卧位睡觉时偶尔发生，重者则不然，夜夜鼾声如雷，常伴有睡眠呼吸暂停，甚至发生夜间睡眠猝死。这并非骇人听闻，例如有一个村子，曾发生过一家几兄弟在几年之间全都在睡梦中突然死去的“怪”事。事情的蹊跷让村里的人心生疑惑，不少人都认为是因为这家人得罪了鬼神，所以遭到报应。后来，经法医鉴定，真相终于大白，原来这几个兄弟有一个共同点，那就是睡眠时打鼾，他们真正的死因正是