

日本红十字会医疗中心脑神经外科主任

〔日〕铃木一郎 著

著名睡眠呼吸医学专家

郭兮恒教授

著名耳鼻喉科医学专家

张晓晴博士

强力
推荐

打鼾处方



中国轻工业出版社

打鼾处方

-58

〔日〕 铃木一郎 著

祁美娟 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

打鼾处方 / [日] 铃木一郎; 祁美静译.

北京: 中国轻工业出版社, 2004.12

ISBN 7-5019-4621-3

I. 打… II. ①铃… ②祁… III. 睡眠—呼吸暂停

—综合征—治疗 IV. R560.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106484 号

IBIKI WA HAYAJINI NO SIGN

© ICHIRO SUZUKI 2003

Originally published in Japan in 2003 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

All rights reserved

责任编辑: 张 坤 李 昕 侯平燕 责任终审: 劳国强

装帧设计: 新经典工作室·徐海军 责任校对: 张进娜

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 890 × 1240 毫米 1/32 印 张: 6.75

字 数: 130 千字

书 号: ISBN 7-5019-4621-3/R · 077 定 价: 16.00 元

著作权合同登记号 图字: 01-2004-6236

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

41092S2X101HYW

更多书讯请登陆: www.readinglife.com



[序一] 打鼾，可怕的潜在死因

郭兮恒

在日常生活中，人们对于司空见惯的睡眠打鼾，俗称“打呼噜”现象习以为常。但是，现代医学研究证明，顽固性的打鼾伴反复的睡眠呼吸暂停是一个具有潜在危险的疾患，医学上称之为“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”。轻者，伴有间断鼾声的反复憋醒、憋醒后心慌胸闷、晨起头痛、口干舌燥、白天嗜睡困倦和性格情绪改变；重者，记忆力减退、性功能障碍，易患高血压、心脏病、中风，甚至有猝死的风险。睡眠打鼾是睡眠呼吸暂停低通气综合征的最具特征性的表现。打鼾与睡眠呼吸暂停之间存在着密切联系，因此对睡眠打鼾不能漠然视之。

人生有三分之一时间是在睡眠中度过的。人类一直关注对睡眠的探索和研究。睡眠对人体生长发育、休整蓄势、思维记忆、调节神经和内分泌功能以及提高免疫系统非常重要。健康的睡眠是健康身体的标志之一，是有意识生理活动的重要保证。尽管每个夜晚我们都要经历睡眠，但是我们对睡眠的了解仍然十分有限。现代医



学和生物医学工程技术的进步，帮助我们逐渐揭开了睡眠的奥秘。我从事专业睡眠医学研究和临床工作已二十余年，无数的临床例证表明睡眠打鼾和呼吸暂停能够破坏睡眠结构，影响睡眠质量，是夜间的潜在杀手。睡眠呼吸障碍可以发生在各年龄人群，在美国大样本流行病学调查发现，其发病率在中年人为 2%~4%，65 岁以上的老年人群中比例可达 20%~40%。尽管黄种人的肥胖程度不及白种人，但是黄种人由于遗传性颌面解剖结构的关系，可能较其他人种更易出现睡眠呼吸障碍。如果儿童和青少年长期患睡眠打鼾和睡眠呼吸暂停就会影响智力和发育，使学习成绩下降。

对于一个疾病危害的重视程度首先取决于对于该病的认识程度。在现实生活中，对于睡眠打鼾仍存在不少错误的观念。甚至有人对于我是专门研究治疗睡眠打鼾和呼吸暂停而感到不解：“研究打鼾？有必要治疗吗？”很多人不仅未能认识到它的危害，往往还误认为睡眠打鼾是睡得香的表现，缺乏就医愿望，其并发症常常被误诊误治。因此，我认为目前最大的问题就是要解决人们在这个问题上的认识误区。从全球范围来看，目前的医学科普教育中关于睡眠呼吸障碍的内容相对不足。我们希望通过生动的临床例证和科学宣教能够唤醒“鼾睡一族”，解答千百万患者的疑惑，早日摆脱鼾睡的困扰。现代医学的发展已经使得治疗打鼾轻松方便。没有痛苦且不影响工作和生活的治疗方法包括无创、微创射频和软腭支架植入等最新方法，为患者提供了更多的选择。

本书内容丰富生动，结合典型案例分析，图文并

茂。在知识性与科学性的基础上，是一本通俗易懂的好书，相信每位读者都会从中受益。

※郭兮恒

教授，主任医师，硕士生导师，睡眠呼吸医学专家

首都医科大学附属北京朝阳医院-北京市呼吸疾病研究所-睡眠呼吸疾病诊疗中心主任

中华医学会呼吸分会睡眠学组委员

美国睡眠科学院委员

美中睡眠研究会秘书长

中国睡眠研究会睡眠呼吸专业组副主任委员

中国医师协会健康睡眠促进专家委员会委员兼学术秘书

北京市医疗器械评审专家委员会委员

序一

打鼾，可怕的潜在死因





[序二] 警惕睡梦中的“隐形杀手”

张晓晴

当你呱呱坠地，宣告降临人间的那一刻起，你最离不开的地方就是——床。你的一生约有三分之一的时间要与床为伴，而这三分之一睡眠时间的质量，又决定了另外三分之二时间的生活品质。你会怎样度过这三分之一的时间？

你睡觉时打鼾憋气，睡眠不佳，导致发育缓慢、智力低下、学习成绩下降；

吃药要打勾，坐车怕过站，你做事情只好随身带纸条来提醒自己；

单位开会，领导在上面讲话，你在下面鼾声如雷，唱起“对台戏”；

你为了避免上厕所时打瞌睡摔倒，拿着游戏机来“聚精会神”；

你不能单独出门，因为随时都可能“咕咚”一声倒地就睡；

你与人交谈反应力下降，经常问非所答，不知所云；



你从来没有完整地看过一部电影，每次看个开头就睡过去了；

你骑自行车外出，眼皮老是打架，经常不得不停下车坐在路边打个盹；

你吃饭的时候，嘴里还包着饭菜，人就已经呼噜连天了；

你站着候车，睡意也会突然袭来，常常绊倒在地；

由于瞌睡虫作祟，驾车失控，曾经几次与死神擦肩而过；

呼声震天，妻子无法入眠，只好制定对策——夫妻轮班睡；

你入梦后动不动就憋得脸色青紫，嘴唇发绀，甚至全身抽搐，四肢乱踢乱打；

你因为好打瞌睡，工作中屡次出错，于是你不得不提前“退休”、“下岗”，生活的乐趣都被瞌睡挤满了。

这些不合时宜的“笑话”，是你创作的吗？

其实，这些现象都是一种病引起的！这种病也被称为睡眠呼吸暂停综合征，它是睡梦中的“隐形杀手”。患有此病的人睡十几个小时只相当于正常人睡一两个小时，原因很简单，由于他们吸氧的通道太小，大脑永远处于缺氧状态，这种病态的睡眠严重时可发生昏迷甚至死亡。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（Obstructive Sleep Apnea Syndrome，OSAS）指睡眠时上呼吸道塌陷阻塞引起的呼吸暂停和通气不足，伴有打鼾、睡眠结构紊乱、频繁发生血氧饱和度下降、白天嗜睡等病征。呼吸



暂停指口和鼻气流停止至少 10 秒以上，低通气（通气不足）指呼吸气流降低到超过正常气流强度 50% 以上，并伴有 4% 血氧饱和度下降。病理性 OSAS 系指每晚 7 小时睡眠中，呼吸暂停反复发作在 30 次以上或睡眠呼吸紊乱指数（AHI，即平均每小时呼吸暂停次数+低通气次数）超过 5 次以上。此病多发生在肥胖者或打鼾者身上。在我国，以打鼾、睡眠呼吸暂停、白天嗜睡为主要症状的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的患病率约为 4%，4 个打鼾的人中就有 1 个睡眠呼吸暂停综合征患者，1/3 的高血压病，1/5 的心脏病是由睡眠呼吸暂停综合征引起的。重度睡眠呼吸暂停综合征患者的 5 年病死率达 11%~13%。

睡眠是人类又一个工作方式，它是一种主动过程。好的睡眠是维护健康和体力的基础，并可以延年益寿，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；差的睡眠使人全身脏器受损，寿命缩短，生活质量下降，并可导致如交通事故、生产操作事故等一系列社会危害，甚至导致睡眠中猝死。欧美日等西方国家，在以人为本，及生活质量方面较为重视，他们在睡眠方面的科研为之较早，美国已建立 1000 多个医疗研究中心诊治此类疾患。而我国研究近年来才刚刚起步，相应的科普书籍更是凤毛麟角，寥寥无几。打鼾的人很多，但知道打鼾是病的人却不多，而知道睡眠呼吸暂停综合征的则更少。

本书通俗易懂，文字活泼，引人入胜。它让你了解睡眠，教你怎样睡觉。过去，对于重度睡眠呼吸暂停综合征，我们常常束手无策。而今，随着科学研究的不断



深入，高新技术的不断开发，新的治疗手段在不断涌现，面对重症睡眠呼吸暂停综合征已不再束手无策。对于此病的治疗，除了书中介绍的方法外，还将在附录中介绍我国治疗此病的高科技微创手术。

这是曾被社会遗忘的角落，当你读完这本书，你就会更层次地了解睡眠呼吸暂停综合征患者的酸甜苦辣，了解关于睡眠的常识。

朋友，衷心希望从中受益，使你的生活幸福美满！

※张晓晴

耳鼻喉科博士，副主任医师

四川大学华西第四医院睡眠呼吸疾病诊治中心及
耳鼻喉科主任

擅长头颈部肿瘤分子生物学的病因学及基因诊断
和治疗的前沿研究及以高科技微创手术方法治疗重度
睡眠呼吸暂停综合征

前言

别把打鼾不当回事





据说在远古，当人类还是穴居时，成年男子靠如雷的鼾声来吓走野兽，以保护家人。到现在，男人打鼾基本上被人认为是一种豪放爽快的表现。但如果是女性，特别是窈窕的年轻女性打鼾的话，可能就会被人嘲笑得羞愧难当，以致丧失了淑女形象。

这样看来，打鼾在现实生活中只是作为我们评判某人的标准或者调侃的笑料。那么打鼾到底算不算豪爽，到底是不是睡得香呢？从医学角度来讲，这和个性没有丝毫联系，事实上，因为喉咙深处的空气通道变窄，阻碍了空气的流动，所以才会出现打鼾现象。打鼾轻者会造成大脑缺氧，影响睡眠质量，重者还有可能造成睡眠窒息，威胁生命。

据统计，有 30% 以上的成年人会打鼾，男女比例约为 3:1，60 岁以上男子更是高达 50%，可见打鼾的人还真不少。传统观念已经在很长的时间内影响了我们对打鼾的认识，但是从现在起，所有打鼾者及其周围的人要注意，千万别把打鼾不当回事，必须把打鼾作为严重的问题来对待。

一旦拨开迷雾，打鼾极端危险的凶相便暴露无遗。睡眠呼吸暂停综合征便是凶相之一。患这种病的人在睡眠中反复出现打鼾、憋气、停止呼吸的表现，也有的病人会在睡眠中多次憋醒。当睡眠中反复发作呼吸暂停时，可出现血液中的氧饱和度降低，二氧化碳潴留增多，神经功能调节失衡，微血管收缩，微循环异常等改变，从而引起组织、器官缺血、缺氧，最终导致多器官功能损害。由于睡眠时缺氧，患者白天多嗜睡，往往会



在谈话、开会、看电视等场合下不自觉地入睡。有的患者记忆力减退，注意力不能集中，工作效率下降，甚至还可有多梦、躁动、阳痿、晨起头痛等表现。这种病会吞噬打鼾者的生命，而且也是造成众多悲惨死亡事故的直接原因。书中就列举了一些因为驾驶时打起鼾来，而引起交通事故的例子。

在本书中，我们将会彻底揭露隐藏在打鼾幽默背后，造成脑中风等严重疾病或悲惨事故的病理真相，告诉你怎样判断自己的打鼾是放心的打鼾还是危险的打鼾，怎样防止和治疗打鼾。只要你耐心阅读下去，就可以学到别人所不了解的打鼾知识，为自己的健康质量撑起一座坚固壁垒。

另一方面，我们也希望读者可以从本书中了解，不论是打鼾还是睡眠期呼吸暂停综合征，只要通过适当方法对症治疗，症状都可以得到明显的改善。那些多年来受到打鼾困扰的朋友也不必再郁郁不乐了。大家可以根据本书的信息咨询医生对症治疗。很多人都被睡眠障碍所困扰，能够拥有高质量的睡眠将直接关系到 QOL（生活质量）的高低。希望大家都能够从打鼾的束缚中解脱出来，重新回到一个健康的睡眠状态。



第一章 打鼾会造成如此严重的困扰	17
打鼾是睡得香吗	18
打鼾是如何产生的	20
这类人容易打鼾	24
打鼾者男性居多	28
打鼾，女性的苦恼	30
孩子打鼾比大人更危险	35
你知道婴儿的打鼾吗	39
同床者的苦恼	43
打鼾使愉快的活动泡汤	45
打鼾仅限于人类吗	47
专栏 动物的睡眠时间竟然千差万别	49
 第二章 治疗打鼾刻不容缓	 51
在脑神经外科治疗打鼾的理由	52
你的打鼾危险吗	54
你的打鼾是放心的打鼾，还是危险的打鼾	58
不能再对打鼾置之不理	63
专栏 历史人物的睡眠时间	67

第三章 睡眠呼吸暂停综合征是如何产生的	69
睡眠呼吸暂停综合征是什么病	70
睡眠呼吸暂停综合征的医学定义	72
无法避免的睡眠质量低下	74
对你的身心造成如此严重的影响	76
睡眠呼吸暂停综合征是这样被发现的	78
睡眠时的呼吸暂停是这样引起的	80
登珠穆朗玛峰顶的旅行	84
呼吸暂停会造成全身的各种不适	86
慢性打鼾者为数众多	91
对呼吸暂停置之不理造成早亡	93
自我检查睡眠情况	95
专栏 打鼾之外的其他睡眠伴随症	97
 第四章 睡眠呼吸暂停综合征是事故死亡的序曲	 99
重大事故背后隐藏着呼吸暂停	100
在日常生活中，事故的危险性大幅提升	106
睡眠呼吸暂停综合征使人生出现转折危机	110
专栏 发作性睡病也可引发白天强烈的困意 ...	114
 第五章 睡眠呼吸暂停综合征是生活习惯病的温床	 115
呼吸暂停引起各种各样的并发症	116
危险的并发症	118
备受关注的“生存率”是多少	131
专栏 人类不睡的极限有多长	134