

有没有测量打呼噜的**简单易行**的方法?

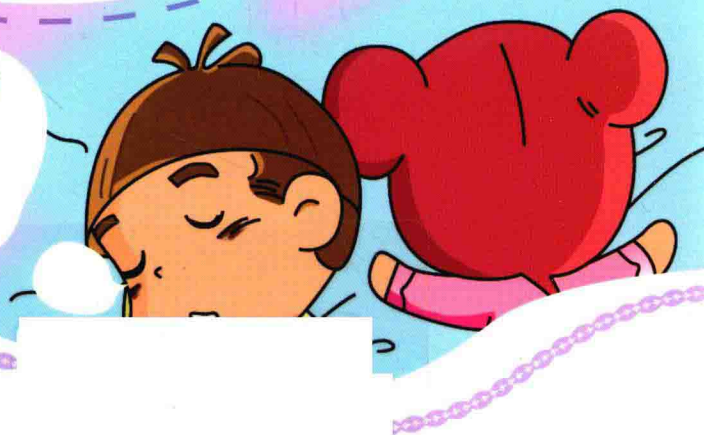
什么样的打呼噜需要治疗?

跟着专家一起解决打呼噜的各种问题!

打呼噜 怎么办

编 著

彭志平
杨晓文



书中告诉你……

该不该选用**手术治疗**打呼噜?

有没有在零碎时间, 局部锻炼治疗打呼噜的简单易行方法?

如何自购呼吸机, 如何使用呼吸机?



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



打呼噜怎么办

DA HULU ZENME BAN

彭志平 杨晓文 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

打呼噜怎么办 / 彭志平, 杨晓文编著. —北京: 人民军医出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5091-8089-1

I. ①打… II. ①彭…②杨… III. ①睡眠—呼吸暂停—综合征—诊疗 IV. ①R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 287621 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 王霞 刘婉婷 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4.375 字数: 90 千字

版、印次: 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

序

现今我们的生活条件好了，但肥胖的人越来越多，打呼噜的人也越来越多，而且越来越低龄化。如何方便人们了解防治打呼噜的科普知识，显得尤为重要。

打呼噜与多种重大疾病密切相关。研究数据显示：糖尿病患者中有 90%打呼噜；高血压患者中有 36%~53%打呼噜；冠心病患者中有 37%打呼噜；心绞痛患者中有 43%打呼噜；中风患者中有 72%打呼噜；房颤患者中有 82%打呼噜；充血性心力衰竭患者中有 26%~53%打呼噜；难治性高血压患者中有 83%打呼噜。打呼噜患者中有 49%患高血压，20%~30%患冠心病，40%患糖尿病，96%老年打呼噜患者有不同程度痴呆。如不及时治疗，长期慢性缺氧刺激会导致组织器官的不可逆重塑，出现器质性的改变。但打呼噜的漏诊率高达 90%。该病给很多家庭和社会带来了沉重的精神和经济负担。提前治疗打呼噜可以减缓并发症的发生。

随着科学技术的发展，现在诊断和治疗打呼噜都很方便。在本书中，彭志平医师总结了他从事睡眠工作十几年的实践经验，用通俗易懂、口语化的文字，较全面地介绍了打呼噜的诊断与治疗，包括减肥、矫正器、手术、呼吸机和非常实用的局部锻炼等治疗方法。力争让更多的人能读懂、了解打呼噜的危

害和治疗方法，也能让打呼噜的人提前得到预防与治疗。及时治疗打呼噜对患者和家属提高睡眠质量都会有所帮助。

全书简明扼要，能快速导读查询，非常便于读者了解打呼噜的相关知识。希望本书能使广大读者，特别是使打呼噜的患者及家属在预防与治疗等方面得到帮助。

作为一名从事睡眠医务工作 20 余年的医生，我对本书的出版表示祝贺，同时也希望作者在今后的工作中再接再厉，为更多的打呼噜患者服务，推出更多的健康睡眠方面的书籍！

北京市公安医院二部 主任医师

肖高辉

2014 年 4 月 16 日 北京

前 言

打呼噜是我们生活中的常见现象，曾一度被认为是“睡得香”的标志，直到 20 世纪 70 年代，人们才开始认识到它是一种严重危害健康的常见病，而后逐步有人开始治疗打呼噜。进入 21 世纪，人们对打呼噜有了进一步的了解和认识，同时对其治疗也越来越重视。

众所周知，人的一生当中有三分之一的时间是在睡眠中度过，睡眠是自我修复的最佳时间，修复身体功能是需要氧气的，打呼噜会引起缺氧，这就导致身体的各个组织器官缺氧和缺血，从而会诱发一系列的后果，比如，诱发心脑血管疾病、抑郁、老年痴呆、性功能减退甚至阳痿、女性性冷淡和早衰等各种疾病，重者会引发夜间猝死。所以我们要防止打呼噜悄悄偷走我们的健康和生命。

本书既是我这十余年中对治疗打呼噜的临床经验总结，同时也是针对打呼噜的朋友通过电话等方式咨询相关睡眠问题的集中解答，比如有人问到“怎么治疗或者有什么好的办法治疗打呼噜吗”“最近有什么新的治疗打呼噜的方法吗”“北京有没有好的治疗打呼噜的药啊”“我的呼吸机怎么感觉用起来不对劲啊”“我的机器怎么不工作了啊”等问题。把这些问题及其答案编写成书让更多的朋友受益，是作为医生的责任，也是我莫大的快乐。

本书将以快速导读的方式讲述打呼噜的知识与治疗方法，打呼噜的朋友可以根据目录快速查找到适合自己的治疗方案。全书共分为六幕。

第一幕：我真的打呼噜了吗？介绍了一些自我简单判断打呼噜的轻、中、重度情况，看看是否需要去看医生。

第二幕：专家跟你聊聊“打呼噜”。主要介绍了打呼噜的基本概念、临床表现、危害和检查等内容，方便大家就医，节约时间。

第三幕：专家教你治疗打呼噜。主要介绍轻、中、重度打呼噜的治疗方法，对家庭物理疗法、减肥、戒烟酒和手术治疗进行讲解。

第四幕：女性和孩子打呼噜怎么办？简单介绍了女性和小孩打呼噜的知识，方便大家去看这方面的医生，能和医生简单交流病情。

第五幕：教您几招自我锻炼的治疗方法。主要介绍一些局部锻炼方法，方便大家不受空间和时间的限制，随时随地锻炼，帮助治疗打呼噜。

第六幕：与打呼噜相关联的几种自测量表，方便大家能更好地完成自我诊断。

在撰写本书过程中，首选要感谢我们的病人朋友们，他们咨询打呼噜的问题和使用呼吸机等方法治疗打呼噜的经验，是促使我编写这部书的直接原因，非常感谢他们这么多年来一直对我的信任。本书也参考了许多专家的相关著作和文献，在此对他们表示感谢和敬意。感谢中国睡眠医学创始人、原中国睡眠研究会理事长、北京协和医院主任医师、博士生导师黄席珍

教授的帮助和指导；感谢北京市公安医院二部肖高辉主任医师在生活和工作中的关心与照顾，并为本书写序；感谢中国睡眠研究会理事长、北京大学睡眠医学中心主任、北京大学人民医院睡眠中心主任、主任医师、博士生导师韩芳教授的帮助和指导；感谢中国睡眠研究会副理事长、北京大学口腔医院主任医师、博士生导师高雪梅教授的指导和对书稿的修改；感谢中国中医科学院广安门医院主任医师、博士生导师孙书臣教授在本书写作过程中的指导和出版过程中的帮助；感谢人民军医出版社的编辑在出版过程中给予的帮助；还有其他一些帮助过我的老师、同事和公司朋友，在此一并感谢！所有帮助完成此书的人，我们都会永存感激。

打呼噜涉及的知识比较广泛，笔者才疏学浅，书中的不足之处，敬请专家和读者批评指正。笔者在此抛砖引玉，愿同大家一起来把打呼噜治好。远离打呼噜，从阅读《打呼噜怎么办》开始。

希望本书使更广泛的大众重视打呼噜，做到早预防、早发现 and 早治疗，不要让打呼噜影响了我们的“中国梦”。

彭志平 杨晓文
2014 年秋 于北京

目 录

启幕前.....	1
第一幕 我真的打呼噜了吗.....	2
一、我真的打呼噜吗？我怎么知道自己打呼噜了.....	2
二、我打呼噜是否严重	4
第二幕 专家跟你聊聊“打呼噜”	8
一、图说打呼噜	8
二、打呼噜的人有哪些表现	9
三、哪些原因易引起打呼噜	11
四、务必要看的打呼噜发展趋势图	13
五、打呼噜有哪些危害	14
六、打呼噜引发的缺氧对人体器官的危害	17
七、打呼噜时张口睡觉有什么危害	18
八、只有胖子才打呼噜吗	19
九、打呼噜需要做哪些检查	19
十、多导睡眠图监测是怎么回事	20



十一、哪些人需要做多导睡眠图监测	22
十二、做好多导睡眠图监测的准备	23
十三、做多导睡眠图监测前的宜忌	24
十四、你属于哪种“睡眠呼吸暂停低通气综合征”	25
十五、正常人的睡觉呼吸表现	27
十六、正常人的多导睡眠图监测报告比较	28
 第三幕 专家教你治疗打呼噜	 30
第一场 轻度打呼噜怎么治疗呢	30
一、轻度打呼噜的表现	30
二、教你看懂轻度打呼噜的报告	30
三、专家教你治疗轻度打呼噜	32
第二场 中度打呼噜怎么治疗呢	50
一、中度打呼噜的表现	50
二、跟专家判断中度打呼噜	51
三、跟专家治疗中度打呼噜	53
第三场 重度打呼噜怎么治疗呢	61
一、重度打呼噜的表现	61
二、教你看懂重度打呼噜的报告	62
三、跟专家治疗重度打呼噜	64
 第四幕 女性和儿童打呼噜怎么办	 82
第一场 女性打呼噜怎么办	82
一、女性打呼噜导读	82



二、女性特有的打呼噜	83
三、治疗方法	84
第二场 儿童打呼噜怎么办	84
一、儿童打呼噜的原因	84
二、儿童打呼噜的症状和危害	86
三、儿童打呼噜也分度	87
四、检查	88
五、跟专家治疗儿童打呼噜	88
 第五幕 教您几招自我锻炼的治疗方法	93
一、声乐治疗法	93
二、咽部锻炼法	94
三、舌体锻炼法	96
四、下颌锻炼法	97
五、颈部推拿法	99
六、自我调节放松法	99
 第六幕 与打呼噜相关联的几种自测量表	101
一、焦虑自评量表 (SAS)	101
二、抑郁自评量表 (SDS)	102
三、测测你的“睡眠商”	104
四、睡眠卫生知识与睡眠卫生习惯量表	110
五、Epworth 嗜睡量表 (ESS)	112
六、匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI)	113



七、睡眠日志	119
八、阿森斯失眠量表	120
九、柏林问卷——睡眠状况自我评估表	121
十、呼吸机治疗打呼噜效果表	123
 附 录	 126
 后 记	 128

启幕前

打呼噜怎么治呢？

根据多年临床经验，笔者编了一首四字歌，如下：

戒烟戒酒，合理饮食；

坚持锻炼，持续减肥；

矫正治疗，方便携带；

通气治疗，指南首选；

手术治疗，改善气道；

其他治疗，辅助有效。

欲知详情，请看“第一幕 我真的打呼噜了吗”

第一幕 我真的打呼噜了吗

——当自己的医生，怎么知道自己打呼噜了



一、我真的打呼噜吗？我怎么知道自己打呼噜了

先来做做下列选择题。

选 项	具 体 内 容
是 否	身体肥胖，肚子大（怀孕除外）
是 否	鼻梁扁平
是 否	下颌小（下牙槽后缩），颈短粗、肥胖尤其明显
是 否	睡觉时打呼噜、张口呼吸、频繁呼吸停止
是 否	颈围，男性超过 40 厘米，女性超过 38 厘米
是 否	睡觉时反复憋醒、辗转不安
是 否	白天嗜睡，工作、吃饭、开会时也难以抑制地入睡
是 否	经常感到疲倦
是 否	不自主肢体抽动，睡觉时异常动作
是 否	记忆力减退、反应迟钝、注意力难以集中，工作或学习能力降低
是 否	晨起头痛
是 否	睡醒后血压升高
是 否	阳痿，性欲减退
是 否	脾气变得暴躁



(续 表)

选 项	具 体 内 容
是 否	抑郁 (请参考本书第六幕中的“抑郁自评量表”)
是 否	焦虑 (请参考本书第六幕中的“焦虑自评量表”)
是 否	经常夜间心绞痛或心律失常发作
是 否	经常夜间出汗、心悸、胸闷
是 否	夜间睡觉遗尿、夜尿增多
是 否	晨起口干舌燥
是 否	近期体重明显增加
是 否	胃食管反流, 如反酸、烧心 (胃灼热)、反食等
是 否	慢性咽炎
是 否	慢性鼻炎
是 否	早晨起来咽部有烧灼感
是 否	夜间频繁咳嗽
是 否	父辈以上或兄弟姐妹有无打呼噜
是 否	贪食或食欲亢进
是 否	最近开车注意力不集中, 或犯困, 或最近几个月出过交通事故 (供司机选用)
是 否	体重增加, 减肥效果差
是 否	怀孕时打呼噜 (女性选)

以上症状, 选了6项以上“是”的, 即可怀疑自己可能打呼噜或者患有相关选项的疾病, 这时应尽快到医院相应的科室就诊, 比如呼吸科、耳鼻喉科、口腔科、神经内科、睡眠科、心理科、心内科和鼾症门诊等。



二、我打呼噜是否严重

若对上述选项还将信将疑,你还可以将手机或者其他带有录音功能的设备(注意:至少存储4小时以上睡眠时的呼吸声,根据经验,最少要有2G的可用存储空间),放在枕头边,从自己开始睡觉时记录,早晨起来播放。如果出现呼噜声,再结合同床者的反应,便可对照下面的打呼噜轻、中、重程度表,判断自己打呼噜的严重程度。

主要指标	正常	轻度	中度	重度
录音的情况	均匀的呼吸声,类似刚出生婴儿的睡觉呼吸声音,约20分贝	均匀的呼吸声,类似蚊子从耳边飞的声音,约40分贝	不均匀的呼吸声,占总睡觉时间比例的30%~50%,类似马蹄声,约70分贝	呼吸声此起彼伏,没有规律可循,甚至经常半夜憋醒,有时从床上坐起来才能缓解,甚至坐着睡。类似小孩没有规律的乱弹钢琴声,呼噜声如飞机起飞的声音,90分贝以上
同床者的反应	你先睡着,她(他)也能很快入睡	你先睡,她(他)再睡,有时能快速入睡,有时很久才能睡着	同床的人经常被吵醒,同屋的人反映呼噜声大	同屋的人或者同楼的人反映,你睡觉的呼噜声太大,影响他们休息,甚至说整栋楼都能听到你打呼噜的声音
因睡觉呼噜声大,被同床的人叫醒	没有	没有	每月3~8次	经常,几乎每天



(续 表)

主要指标	正常	轻度	中度	重度
憋气时间超过 30 秒，一晚次数超过 20 次	没有	没有	每月 5~10 个晚上有	几乎天天晚上有

根据声音我们分为以下四级。

一级：呼吸声细腻、均匀、平缓，颇有规律。这一般属正常现象。

二级：呼吸声大多均匀、平和，偶尔不均匀；隔壁者听不到呼噜声，同床者可以接受。该级属于轻度打呼噜，可以坚持锻炼，注意起居和饮食（可参照第三幕中的“轻度打呼噜怎么治疗呢？”）。

三级：呼吸声很不均匀，有一定的骚扰性，时而震耳欲聋，隔壁者可以听到明显呼噜声。该级大多为病理性的，不但要坚持锻炼，注意起居和饮食，还要去医院做多导睡眠图监测，需要及时治疗（可参照第三幕中的“中度打呼噜怎么治疗呢？”）。

四级：没睡觉时呼吸声就不均匀，坐着就打呼噜，而且呼噜声非常响，犹如战斗机起飞发出的呼啸声，隔壁的人基本没法睡。节奏混乱，时高时低，无规律可循，像小孩乱弹钢琴，突然有声，忽而无声，令人恐怖，夜间时常坐起或憋醒。该级一定要去医院做多导睡眠图监测，同时看看有无其他的并发症。很有可能已经疾病缠身，一定要治疗，以免发生生命危险（可参照第三幕中的“重度打呼噜怎么治疗呢？”）。

除了上面的声音判断法，还可以使用脉搏血氧饱和度仪来判