

珍爱生命丛书

危



危险的打鼾

WEIXIAN DE DAHAN

◎ 编著 毕明河 王树强

珍爱生命丛书



危险的打鼾

◎ 编著

睢明河

田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

危险的打鼾/睢明河,王朝阳编著.-北京:科学技术文献出版社,
2004.7

(珍爱生命)

ISBN 7-5023-4701-1

I. 危… II. ①睢… ②王… III. 睡眠-呼吸暂停-综合征-诊疗
IV. R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063733 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 109 千

印 张 7.125

印 数 1~8000 册

定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言

打鼾俗称“打呼噜”，打鼾伴有睡眠呼吸暂停是严重危害人体的病症，青少年发生该病将影响其生长发育，成年人患有这种疾病，会影响其身体的各项机能。夜间打鼾、憋气严重者甚至可出现频繁及持续时间较长的呼吸暂停（有些病人甚至呼吸暂停长达2分钟），长此以往，可以诱发或加重心脏病、中风、高血压病，严重者可引发其他并发症或出现生命危险。近年来，随着医学科技的进步和人们健康观念的提高，睡眠健康问题也日益受到关注，除失眠、多梦等常见的睡眠问题外，人们也已逐渐认识到打鼾可能是一种病态。调查显示，在我国30岁以上的人群中有不同程度打鼾者为57.1%，其中中重度打鼾者的人群患病率为23.7%，轻度者为33.4%，随着年龄增加打鼾者的比例呈逐渐上升趋势。男性打鼾者的比例和程度均高于女性。女性打鼾者以轻度所占比例较高。经过特定仪器的抽样检查，初步保守估计我国人群睡眠呼吸暂停综合征（打鼾中的一种）的发生率为3.62%，也就是说，在我国成年人中有相

当一部分人受到该病的困扰。打鼾并不像一般人认为的那样，是“睡得香”的表现，其中可能蕴藏着危及健康的重大问题。它不仅可能影响到生活质量，而且还可能给社会带来较大的负担。因此，笔者将本书命名为《危险的打鼾》，正是为了引起人们对该病的重视，及早预防和治疗，提高我国人民的整体健康水平。

本书详细介绍了打鼾的原因、症状、诊断、有关的解剖和生理知识、危害、相关的疾病、各种治疗方法、预防与保健。读后能使“打鼾人群”正确了解和认识打鼾，普及有关睡眠障碍、打鼾、睡眠呼吸暂停综合征的知识，达到正确认识、及早预防、合理治疗的目的。

编者

科学技术文献出版社



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

第一章 认识睡眠与打鼾..... 1

第一节 人人都知道打呼噜——打鼾的定义.....	2
第二节 打鼾不等于睡得香.....	3
第三节 睡眠时间不是越长越好.....	6
一、睡眠时间.....	6
二、睡眠质量.....	7
三、睡眠不足对人体有很大的危害.....	9
第四节 警惕时断时续的打鼾.....	10
一、睡眠呼吸暂停综合征.....	10
二、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征.....	11
第五节 什么样的打鼾是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征.....	13
第六节 全世界打鼾之人知多少.....	13

第二章 打鼾有哪些危害..... 16

第一节 睡眠呼吸暂停综合征的常见危害.....	17
一、睡眠呼吸暂停综合征对心血管系统的损害.....	17
二、睡眠呼吸暂停综合征对呼吸系统的损害.....	21
三、睡眠呼吸暂停综合征对脑血管和中枢神经系统的损害.....	22



四、睡眠呼吸暂停综合征对内分泌和性功能的影响·····	24
五、睡眠呼吸暂停综合征对肾脏、血液系统的损害·····	26
六、睡眠呼吸暂停综合征对生活和工作质量的影响·····	27
第二节 睡眠呼吸暂停综合征引起的机体病理损害·····	28
一、睡眠呼吸暂停综合征使机体健康全面受损·····	28
二、睡眠呼吸暂停综合征的主要病理改变·····	32
第三节 睡眠呼吸暂停综合征引起的健康问题·····	34
第四节 与打鼾危害相关的报道·····	36
一、长期打鼾者易患心血管疾病·····	36
二、打鼾是女性心血管病的危险因素·····	37
三、夜间打鼾昼多睡、心病死亡高两倍·····	40
四、男人打鼾没“精力”·····	41
五、特殊人群打鼾更危险·····	42
六、打鼾可能导致性无能·····	50
七、打鼾易造成脑损伤·····	51
八、打鼾者易发生交通事故·····	52
九、病态性打鼾可能危及生命·····	55

第三章 打鼾的原因多种多样····· 60

第一节 中医理论认为打鼾(打呼噜)是“内外神疲”·····	61
第二节 现代医学对打鼾原因的认识·····	63
一、打鼾可能与口腔、鼻腔结构有关·····	63

二、打鼾的发病原因	65
三、打鼾的发病机制	71
第三节 有关打鼾的其他说法	74
一、孕妇打鼾可能与上呼吸道变窄有关	74
二、口吃、打鼾皆因儿时大脑受损	75
三、重力是引起打鼾或无呼吸的最主要的因素	76
四、脑袋太圆，爱打呼噜	78

第四章 打鼾的症状和诊断 80

第一节 打鼾的症状	81
一、鼾症的主要症状	81
二、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的主要症状	83
第二节 打鼾的诊断	86
一、鼾症的诊断方法	86
二、睡眠呼吸暂停综合征的诊断	89
第三节 多导睡眠图是诊断打鼾的重要方法	94
一、多导睡眠图检查的具体方法	94
二、多导睡眠图检查前应注意的问题	95
三、什么样的患者应做多导睡眠图	96
四、多导睡眠图的工作原理	97
第四节 睡眠呼吸暂停综合征易漏诊	97



第五章 正确认识和对待打鼾..... 100

第一节 打呼噜也是病..... 101

一、鼾声——疾病发出的信号..... 104

二、鼾声里飞出的并非是健康音符..... 105

三、恶性打鼾“包藏祸心”..... 107

四、睡眠呼吸暂停综合征——潜在的危险..... 109

第二节 提高健康意识,重视睡眠打鼾..... 110

一、睡眠呼吸障碍及打鼾——不应小视..... 112

二、孩子打鼾莫大意..... 113

三、年轻人打鼾切莫小视..... 117

四、严重打鼾者切莫掉以轻心..... 118

五、警惕您身边病态的打鼾..... 119

第三节 如何“告别”打鼾..... 124

一、什么样的鼾症需要及时治疗..... 126

二、告别危险睡眠——睡眠呼吸暂停综合征..... 128

第四节 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的预后..... 129

第六章 与打鼾相关的疾病..... 131

第一节 高血压与打鼾有关..... 132

一、原发性高血压和睡眠呼吸暂停的关系密切..... 133

二、打鼾的年轻人易患高血压	136
第二节 打鼾可能导致中风	138
第三节 打鼾与心血管病	139
一、打鼾可能是引起心脏病的重要原因	140
二、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与冠心病	141
三、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与心律失常	142
四、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与慢性肺源性心脏病	144
五、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征与心血管病的病死率	144
第四节 打鼾与糖尿病	146
第五节 打鼾与痴呆症	147
第六节 打鼾与儿童睡眠窒息症	147

第七章 打鼾的各种治疗方法 151

第一节 非创伤性疗法	153
一、打鼾的一般治疗	153
二、内科治疗	157
三、中医治疗	160
四、无创性通气疗法	164
第二节 创伤性疗法	178
一、等离子低温消融技术	178
二、可控消融等离子技术	183
三、手术治疗	187



第三节 特殊临床问题的处理	200
一、儿童	200
二、老年人	201
三、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征合并高血压的治疗	202
第四节 当前各种治疗方法的优缺点比较	204
一、化学药品治疗	204
二、机械通气治疗	204
三、中医疗法	205
四、手术治疗	205

第八章 打鼾的预防与保健 207

一、九种方法帮助消除鼾声	208
二、当治疗痊愈后,养成良好的工作和生活习惯	212
三、孩子睡眠的3个误区	213



第一章

认识睡眠与打鼾



第一节 人人都知道打呼噜—— 打鼾的定义

打呼噜是指睡眠时的打鼾声音大于60分贝或者严重影响别人睡眠及休息的病症。打鼾（打呼噜）是

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

的声音；其

部位始至鼻咽

直至下咽，包

括软腭、悬雍

垂、扁桃体及腭咽弓、腭舌弓、舌根、咽部的肌肉和黏膜。

谁都不愿意与鼾声大作的人同室而居，因为这意味着自己将一夜难以安眠。难怪大名鼎鼎的宋太祖要说这样的话：“卧榻之侧，岂容他人鼾睡”——当然，这位宋朝开国皇帝的话中包含着别的意思。据研究，入睡后不是用鼻而是用口来呼吸，是造成鼾声大作的



主要原因。当空气从嘴吸入后，会引起口腔后部的软腭震动，于是发出隆隆的鼾声。专家发现，打鼾的人，其鼾声会随着年龄的增加而愈来愈大。喝酒的人鼾声会更加响些。肥胖者也易打鼾。

鼾声有大有小。英国有个码头工人叫梅尔文·斯威茨尔，检测证明他打鼾时发出的噪声高达82分贝，被认为是全球发声最响的打鼾者，他妻子的左耳就是被他的鼾声震聋的。

打鼾常与睡眠姿势不良有关，除了爱张嘴呼吸的人以外，睡眠时喜欢仰卧，也易发出鼾声。有时则表示呼吸道有毛病，如鼻子不通气、鼻甲肥大、扁桃体肥大、后鼻咽腺发炎肥大等患者，都会由于呼吸道狭窄而导致打鼾。



第二节 打鼾不等于睡得香

打鼾的人常睡得很香，对吗？过去人们认为打鼾的人睡得香，其实不然。很多打鼾的人睡眠憋气缺氧使睡眠结构严重失调，导致睡眠质量下降，故睡眠时间长仍感困倦。日积月累就会导致大脑严重缺氧，最终可引起心、脑、肺多系统脏器的功能损害，这是一种病理现象，被称为睡眠呼吸暂停综合征。





随着现代人衣、食、住、行水平的改善,体现人们生活质量的重要方面——睡眠,已经引起医学界的高度重视。睡眠约占人生命的1/3,以往人们对睡眠的质量认识不足,似乎睡得越深越好,越沉越好,越多越好。但是随着医学科学的进步,人们生活素质的提高,睡眠的质量问题已逐渐被提到议事日程。在一般人群中,的确有一部分人的体质差是由睡眠不好引起的,其表现为睡眠时有鼾声和呼吸暂停,易梦、易醒,晨起头痛、头沉、精力不济,白昼记忆力差、嗜睡、做事难以集中精力等。引起睡眠质量下降的常见问题——鼾症已引起医学界特别是耳鼻咽喉科医师的广泛重视。鼾症俗称打呼噜,轻度的鼾声对人体影响不大,引起医学界特别关注的鼾症是睡眠中伴有呼吸暂停的鼾症,即阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)。

Wood 早在1810年就注意到过度肥胖的人易并发睡眠呼吸暂停综合征和白天嗜睡。1918年,Olser描述



了一种肥大、嗜睡、紫绀综合征，因其与英国作家狄更斯在其名著《匹克威克外传》中所述的主人公 Joe 形象相符，故称为 Pickwick 综合征。Kerr 等 (1936) 又发现这些病人有心脏—循环系统的异常。Burwell (1956) 报道此综合征的表现肥胖、嗜睡、肺泡换气不足和肺源性心脏病。Gastaut (1965, 1966) 相继论及间歇性气道阻塞可引起嗜睡与肺动脉高压症，并称这种病人在睡眠时可出现多次发作性呼吸暂停。此后，有关报道增多，对此症的阐述更为明确。

鼾声是睡眠期间上呼吸道气流通过时冲击咽黏膜边缘和黏膜表面的分泌物引起震动而产生的声音，其部位始自鼻咽，直至会厌，包括软腭、悬雍垂、扁桃体及其腭咽弓和腭舌弓、舌根、咽肌及咽黏膜，响度在 60 分贝以下的鼾声，往往属于正常的生理现象。

鼾症若鼾声响度超过 60 分贝以上，会妨碍上呼吸道呼吸气流通过，影响同室人休息或导致他人烦恼。鼾症较轻者（单纯型）不引起明显的缺氧症状；重者（憋气型）鼾声响度可达 80 分贝以上，并可伴有不同程度的缺氧症状，此种鼾症实为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的同义词，因为鼾声是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的一个十分突出的症状。