

姓名

性别

年龄

专家解答 打呼噜与睡眠

科别

呼吸科

日期

处方:

用一次挂号费
请来权威专家
全面了解病情
多方呵护健康

挂号费丛书

如有病可遵书中所嘱

医生



药价

ZHUANJIA JIEDA DA HULU YU SHUIMIAN

专家解答

打呼噜与睡眠

挂号
费丛
书

邓伟吾 李庆云 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答打呼噜与睡眠 / 邓伟吾, 李庆云主编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2005.11

(挂号费丛书)

ISBN 7 - 5439 - 2661 - X

I. 专… II. ①邓… ②李… III. 睡眠 - 呼吸暂停
- 综合症 - 防治 - 问答 IV. R56 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 069764 号

责任编辑: 张科意

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答打呼噜与睡眠

邓伟吾 李庆云 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.125 字数 112 000

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5 000

ISBN 7 - 5439 - 2661 - X / R · 746

定价: 12.50 元

<http://www.sstlp.com>

专家解答打呼噜与睡眠

内容提要

打“呼噜”是睡眠时很常见的现象,在医学上对于偶尔发生的呼噜,且无明显憋气(呼吸暂停)现象的打呼噜(打鼾),又称为鼾症。

本书就睡眠打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征的诊断治疗,以及预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了正确认识打呼噜和睡眠呼吸暂停对健康的危害、发病机制、临床表现、并发症、诊断方法和治疗手段等内容。作者参考了国内外最新的进展,全书内容新颖、全面、详细、实用、通俗易懂,适合非专业人员,尤其是打呼噜者和家属阅读。同时,对临床医生也有一定的参考价值。

挂号费丛书

专家解答打呼噜与睡眠

作者简介

邓伟吾

教授,1958年毕业于上海第一医学院,一直在上海第二医科大学附属瑞金医院工作。现为呼吸科主任医师,教授,博士生导师,上海瑞金医院感染病和呼吸病研究所所长,中华医学会呼吸病学分会顾问。担任《中华结核和呼吸杂志》和《中国新药与临床杂志》等20多种医学期刊副主编、常务编委等;亚太地区呼吸病学会(APSR)委员,世界卫生组织哮喘全球防治项目(Global Initiative for Asthma,GINA)顾问和国际防痨和肺病联合会(IUAFLD)会员。主要从事呼吸系疾病的临床和基础研究。主编《肺部变应性疾病》、《实用临床呼吸病学》,并任《临床内科学》副主编,参加撰写《临床治疗学》、《现代急诊内科学》、《内

挂号
费
丛
书

科理论与实践》等学术专著 20 多本。主编多本科普图书:《肺结核指南》、《哮喘病》、《哮喘病百问》、《慢性支气管炎和肺气肿的康复》。

李庆云

副教授,1991 年毕业于山西医学院,2001 年获上海第二医科大学医学硕士学位。现为上海第二医科大学瑞金医院呼吸科副主任医师,中华医学会上海呼吸分会睡眠学组秘书。主要从事呼吸系疾病的临床与基础研究工作,发表相关论文多篇。参与编写《肺内科新进展》、《实用临床呼吸病学》、《心血管疾病新理论新技术》等医学专著。

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生病,就不再满足于“看病拿药”了。人们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,有的甚至需要终身治疗。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患者,每看一位患者也就那么五六分钟,哪有时间去和患者充分交谈。患者困惑不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的顺从性也差,事实上已影响了疗效。

患者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

专家解答打招呼与睡眠

总

序

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,这些对一般群众增加些防病、治病知识,当然甚好,但对于已患了某病的患者或患者的家属而言,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,是一个好主意,患者或家属一册在手,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”。每册之售价恰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……,凡患者或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册10余万字,包括数百条目,或以问答方式,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,患者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。

挂
号
费
丛
书

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信患者或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。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

专家解答打呼噜与睡眠

前言

打“呼噜”是睡眠时很常见的现象,许多人都可能会有打呼噜的经历,虽然呼噜的程度可能轻重不一,呼噜持续的时间也可能长短各异,正因为常见,大家也就见怪不怪,认为打呼噜是正常现象,打呼噜不是病,尽可听其自然。但是也有不少人为打呼噜而烦恼。例如有的人非但夜晚睡眠时打呼噜,而且日间瞌睡亦易打呼噜,甚至在会场等公共场所呼噜声大作,引起旁人哄笑和自己窘迫。更有甚者,如某女士说:“我先生晚上睡眠时打呼噜声响如雷,真烦死人,害得我经常失眠,晚间不得安宁”。又如:“我先生晚上打呼噜真吓人,时常会在一阵高声呼噜之后,突然声息全无,只见他长久憋气,浑身抽动,面色发紫,吓得我不断叫他和推醒他,真怕他就此死去,每晚为此担惊受怕”。

其实打呼噜只是一种现象,在医学上对于偶尔发生的呼噜,且无明显憋气(呼吸暂停)现象的打呼噜称为鼾症(打鼾),而对于经常发生的打呼噜,且伴有憋气(呼吸暂停)现象者称为睡眠呼吸暂停综合征,后

专家解答打呼噜与睡眠

前言

者对身体健康有很大影响,需要及时采取治疗措施,不能掉以轻心。长期睡眠呼吸障碍,会诱发或加重心脏、呼吸、血管、神经、肾脏、内分泌、性功能等方面的疾病,形成恶性循环,严重影响身心健康,从而给社会和个人带来巨大的经济负担。对于儿童打呼噜和睡眠呼吸暂停,则表现为白天嗜睡,记忆力下降、注意力不能集中,导致学习成绩差,智力和身体发育不健全等。

近年来,随着医学科技的进步和人们健康观念的更新,睡眠健康问题也日益受到关注。然而,世界卫生组织的一项研究表明:睡眠障碍在世界上仍是一个没有得到充分重视和良好解决的公共社会问题。世界卫生组织在 20 世纪 90 年代对 14 个国家 15 个基地 25 916 名在基层就诊的人群进行调查后发现,有 27% 的人存在睡眠问题。中华医学会精神病学分会 2002 年 9 月公布的一项调查也显示,我国有 45% 的人存在睡眠障碍。我们也于 2002 年就睡眠呼吸暂停综合征的患病率进行了调查,发现上海市 30 岁以上人群患病率

挂号
费
丛
书



专家解答打呼噜与睡眠

前言

达4.36%。

睡眠障碍给日常生活带来的威胁是可怕的。据统计,30%~50%的意外事故由瞌睡引起。而且,长期的睡眠障碍会引发相关的并发症。拿睡眠呼吸暂停综合征患者来讲,由于夜间睡眠时反复呼吸暂停和缺氧,导致日间嗜睡,注意力不能集中,是发生工伤事故或交通事故的主要原因之一。

然而,在我们所调查的6286例对象中,65%的人认为,睡眠打呼噜不是病,或是病但不需要治疗。由此可见,国人对打呼噜或睡眠呼吸暂停对健康影响的认识程度有待进一步提高。

为了提高广大人民群众对睡眠打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征的认识,本书本着科学的态度,对相关问题及相关进展作介绍,包括病因、相关的诱发或加重的因素、临床表现、检查手段、鉴别诊断、并发疾病及危害性、治疗手段等内容进行详细讲解。

打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征是一个涉及多学科的疾病,需要各方面的专家和

挂号
费
丛
书

专家解答
打呼噜与睡眠

前言

学者进行潜心研究和探讨以获得疾病的最终解决。本书的内容在经典知识基础上,加入了近年来的新进展。尽管如此,书中仍难免有疏漏及不当之处,诚请专家和广大读者批评指正。

编者

挂号
费丛书

打呼噜的基本知识 1

概述 / 1

什么是打呼噜 / 2

什么是打呼噜与鼾症的关系 / 2

打呼噜是怎样发生的 / 3

睡眠与健康睡眠 8

睡眠的现代概念是什么 / 8

正常睡眠的分期是怎样的 / 9

睡眠的作用有哪些 / 11

睡眠需求知多少 / 13

什么是健康睡眠 / 14

按国际分类法,睡眠障碍性疾病知
多少 / 15

正确对待打呼噜 16

睡眠打呼噜知多少 / 16

睡眠时常打呼噜是否有病 / 17

打呼噜就是睡眠呼吸暂停综合征吗 / 18

打呼噜是常见现象,无关紧要吗 / 20

对打呼噜和睡眠呼吸暂停综合征的
关注 / 22

睡眠时为什么会打呼噜…………… 23

机制与原理 / 23

打呼噜和睡眠呼吸暂停是如何形成的 / 23

打呼噜和遗传因素有关吗 / 25

肥胖与打呼噜有什么关系 / 26

酗酒与打呼噜有什么关系 / 28

吸烟可导致打呼噜吗 / 29

上呼吸道疾病与打呼噜有什么关系 / 30

神经肌肉疾病可以引起打呼噜吗 / 31

内分泌疾病可以引起打呼噜吗 / 32

肺部疾病与打呼噜有关吗 / 34

夜间反酸可引起打呼噜和睡眠呼吸暂停吗 / 36

慢性肾功能不全与睡眠呼吸暂停的关系 / 37

心力衰竭可以引起睡眠呼吸暂停吗 / 39

药物能引起或加重打呼噜吗 / 40

女性打呼噜与绝经的关系如何 / 40

打呼噜影响生活质量和健康…………… 42

为什么打呼噜影响睡眠质量 / 42

打呼噜如何影响工作和学习效率 / 43

打呼噜如何影响生产和驾车安全 / 44

打呼噜如何影响人际关系 / 45

打呼噜如何影响身体健康 / 46

打呼噜如何影响生命安全 / 47

打呼噜如何影响妊娠 / 48

打呼噜有什么症状表现..... 50

清晨起床为什么仍睡意朦胧 / 50

为什么日间嗜睡、记忆力差 / 51

体态肥胖、颈脖粗短与打呼噜关系
如何 / 51

自我检查和及时发现..... 53

如何自我检查睡眠状况及白天嗜睡
程度 / 53

引起白天嗜睡的常见原因有哪些 / 55

哪些人要特别小心睡眠呼吸暂停
综合征 / 56

哪些情况要想到可能患有睡眠呼吸
暂停综合征 / 57

为什么要及时请医生做检查 / 58

医生诊断和相关检查..... 60

医生如何诊断 / 60

确诊睡眠呼吸暂停综合征的检查

是什么 / 61

何时需进行多导睡眠图监测 / 62

多导睡眠图监测前应做些什么准备 / 63

多导睡眠图监测有什么不适吗 / 64

单次多导睡眠图监测阴性能说明没有

问题吗 / 64

什么检查可以初步诊断睡眠呼吸暂停

综合征 / 67

CT 和 X 线检查对睡眠呼吸暂停综合征

的诊断有什么意义 / 67

磁共振检查对睡眠呼吸暂停综合征的

诊断有什么意义 / 69

超声检查对睡眠呼吸暂停综合征的

诊断有何意义 / 69

耳鼻喉专科检查有什么意义 / 70

如何判断是单纯性鼾症还是睡眠呼吸

暂停综合征 / 71

基层医院初步诊断睡眠呼吸暂停综合

征的标准是什么 / 73