

# 打鼾不容小觑 一不小心成健康隐形杀手

□本报记者 毛锦怡



3月21日是第十四个“世界睡眠日”，今年的主题为“美好睡眠放飞梦想”，意在唤起人们对良好睡眠的重视。现实中，很多因素会影响人们的睡眠质量，其中打鼾尤为常见。现代医学研究证实：打鼾不仅不意味着睡得熟睡得香，反而是健康的劲敌，是名副其实的夜间隐形杀手！

省中医院“仁和养生保健大讲堂”近日举办的睡眠健康知识讲座中，呼吸科副主任医师徐婷贞就打鼾的原因、危害，以及如何预防、治疗等进行了讲解。

## 典型案例： 因为鼾症，看电视转台间隙也会睡着

近日，家住拱墅区清水花苑的蔡恩波十分苦恼，前不久他被省人民医院耳鼻喉科确诊患上了睡眠呼吸暂停综合征，也就是俗称的鼾症。51岁的他描述，打鼾已经几十年了，平常他开车在十字路口等红灯的时候也会睡着，甚至在家里看电视，前一秒换台后一秒鼾声就震耳欲聋。

徐婷贞还举例了一个她曾接触过的小病患，已经上小学二年级的温州男孩明明（化名），每晚尿床达到5次以上。这个毛病让明明表现得胆小、自卑。跑了很多医院，最后确诊孩子尿床的真正原因是鼾症，直到手术后，才摆脱了尿床的梦魇。

## 打鼾不等于睡得香

边睡边打呼噜，一定睡得很香，这是很多人的误解。“打鼾并不代表睡得香。”徐婷贞肯定地说。



大部分人不了解鼾症对睡眠质量和人体健康的危害，也很少有人因为“打鼾”而主动就医。据介绍，鼾症多发于30岁以上男性、绝经期妇女以及2—7岁的儿童。

“不是所有打鼾都是病。”徐婷贞说，过度疲劳、喝过酒后会打鼾，且鼾声持续平缓，是单纯的鼾症。而对身体健康不利的叫做睡眠呼吸暂停低通气综合征。这是指一个人夜间睡眠时呼吸停止持续的时间超过10秒，即被认为呼吸暂停。在整夜7小时睡眠过程中，如果这种呼吸暂停事件每小时出现5次以上，并伴有白天过度嗜睡等症状，基本上可确诊为“睡眠呼吸暂停低通气综合征”。据介绍，成人的发病率约为4%，其中三成情况严重，甚至被称为“潜伏的生命杀手”。

## 鼾症的危害

徐婷贞解释：睡觉时打鼾，呼吸反复暂停，造成大脑、血液严重缺氧，容易引起心脑血管疾病、糖尿病、肾脏疾病等多种全身性疾病，还会导致男性性功能下降、阳痿等。另外，反复的呼吸暂停可使患者一夜产生几十次甚至几百次的微觉醒，患者睡眠结构紊乱。有调查发现，患有睡眠呼吸暂停综合征的司机车祸的发生率比其他人要高5倍。病情

严重者可出现高血压、心脏病、脑血管意外、糖尿病等，甚至发生夜间猝死。

小儿睡觉如果打呼噜，家长一定要引起高度重视，处在生长发育期，睡不好觉会影响身体和智力的发育。另外，打呼噜、张口呼吸会使儿童出现牙齿不齐等各种面部发育问题。家长要及时带孩子到医院耳鼻喉科专门做个检查。

## 鼾声从哪里发出的

引起打呼噜的原因有很多，但最常见的是上呼吸道狭窄或阻塞。打呼噜的声音是从哪个部位发出来的呢？

首先是鼻子，如果鼻子部位出了问题，如鼻炎、鼻息肉、鼻甲肥大或者鼻中隔偏曲等，导致鼻腔堵塞，气流不通畅，就会发出打呼噜的声音。

其次是咽喉，这里有舌根、软腭，夜间睡眠时肌肉松弛，舌根下坠，造成气道狭窄。当气流通过狭窄部位时，产生涡流冲击软腭，于是就发出这种呼噜声。

如果肌肉继续松弛，舌根继续下坠，气道被完全堵死，这就叫呼吸暂停，这时呼噜声戛然而止。呼吸暂停短的持续十几秒钟，长的会持续两分钟。最后憋不住了，患者会猛地呼地一声喷出一口气，继而又出现响亮的呼噜声。

链接：

## 当心这些危险信号

在劳累、醉酒后打呼噜未必是病，但如果伴有以下情况则是身体发出的危险信号：

- 1、尽管睡了一整夜，醒来仍然感到十分疲惫。
- 2、夜间反复憋醒，不自主翻动甚至昏迷抽搐。
- 3、醒来后头痛且口干舌燥。
- 4、白天总是困倦或打盹，甚至在工作或开车时睡着。
- 5、暴躁易怒，睡醒时血压更高。
- 6、注意力不易集中或记忆力出现下降。
- 7、勃起功能障碍或性欲降低。

## 怎么治疗打呼噜

目前，临床上还没有任何药物能治疗打呼噜，最常见的有以下几种治疗方法：

一是外科手术治疗。一般在全麻下进行，但不是所有病人都适用于手术治疗。

二是无创呼吸机治疗。优点是治疗效果肯定，缺点是需要每天睡觉的时候戴着，戴着管用、不戴就不管用，而且出差的时候多了件行李，比较不方便，一些病人不能接受。

另外也有牙托治疗，即夜晚戴在口中的牙托可防止打鼾及治疗轻度睡眠呼吸暂停。对于一般轻微的打鼾者，也可以通过改变行为模式来解决。如：侧卧睡觉、戒烟忌酒、健康减肥、预防感冒、避免服用镇静类药物如安眠药等。

## 健康百科

# 这些养生常识让男人更健康

现如今，养生已经成为人们在平时最关注的事情之一，对于男性朋友来说，养生的时间和方法也应当有所考究。那么，关于男人春季养生的方法有哪些呢？

## 第一：养阴

如果是属于阴虚体质或者是肠胃方面不太健康的患者，在春天可以用蜂蜜调养身体，将蜂蜜隔水蒸熟，吃饭之前空腹服用。如果属于一些阴虚体质，但却有内热的患者，也可以熬煮大米粥或者是莲心粥等服用。需要特别注意的是，在日常饮食中，最好少油腻、煎炸以及生冷食物。

## 第二：养阳

春天属一年四季中阳气最为旺盛的季节，不妨多吃些具有清补、平补功效的食物。一般情况如果是正常体质的人群

或者是体质比较弱的人群在进补时最好选择具有平补功效的食物，例如豆浆、苹果还有薏仁等等；如果是一些体质比较偏热的人群，则考虑多吃一些性凉的食物，例如雪梨、莲藕还有百合等。

## 第三：养气

养气是老中医对于养生的根本要求之一，数据显示，老年慢性支气管炎在春季多发。这个时候养生还是建议通过饮食来达到，多吃一些葱、红枣还有黄芪等，除此之外，具有补肾养肺以及祛痰健脾的食物应该多吃。

由上可见，男人在春季时节养生，是需要对养生的方法进行着重选择的，一般来讲，养阴、养阳和养气这三个方面，就是在春季时节男性朋友可以侧重的养生方法，大家不妨多多关注。（飞华）

# 春困来了怎么办 食疗击败瞌睡虫

春季万物复苏，可是却让很多人都觉得昏昏欲睡，如何缓解春困呢？专家指出，遵循平补、清补、食补的春补原则，食补也可缓解春困，今天就为大家推荐几个解春困的食疗方子。

## 芪精枣汤

黄芪15克，黄精10克，大枣6枚，水煎服。一日一剂，适用于气虚体弱、倦怠乏力者。

## 核桃丹参佛手饮

核桃仁5个，佛手片6克，丹参10克。将丹参佛手煎汤，核桃仁、白糖捣烂成泥，加入丹参佛手汤中拌均，用小火煎煮10分钟，冷却后即可饮用。

## 山药桂圆蒸甲鱼

怀山药35克，桂圆肉15克，甲鱼1只。先用热水烫甲鱼，切开洗净，去内脏，然后与山药、桂圆肉、料酒、盐、葱、姜一起入沙锅内，注入鸡汤煨炖至烂熟，即可食用。

## 山药胡桃粥

鲜山药100克，扁豆、胡桃肉各50克，粳米60克。将山药洗净切片，与扁豆、胡桃肉、粳米同入锅内，加水适量煮粥，待粥熟后加精盐、味精、生姜、葱花调味食用。（百合）

