

夜晚睡觉打鼾，白天开车“秒睡”

# 高温季，你需要一份止“鼾”养生经

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 汤雪

夜晚鼾声如雷，白天瞌睡连连……或许你还以为打鼾只是累了的表现，殊不知，鼾睡竟也能让人丢了性命。有临床调查数据显示，约 47.8% 被调查者认为打鼾不是病，27.5% 被调查者认为是病但不需要治疗，只有约 24.7% 被调查者认为严重的打鼾需要治疗。而在就医过程中，坚持治疗痊愈的患者寥寥无几。

25 岁的长沙小伙李先生就是一个“鼾睡受害者”，3 年时间的打鼾经历，让他成了一个“秒睡族”——站着昏昏欲睡，开车也能睡着，为此，他频频发生交通意外，最终不得不去医院接受治疗。



## 专家名片



康晓明（长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科医师）

## 知识

### 什么是“鼾睡症”

打鼾，有人叫它为鼾睡症、打呼噜，目前医学命名为睡眠呼吸暂停综合征，其中以阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）最为常见，是一种普遍存在的睡眠障碍现象。打呼噜不仅可导致打鼾者白天嗜睡、疲惫，而且由于打鼾使睡眠期间呼吸反复暂停，肺通气减少，形成低血氧症，造成机体缺氧，长时间反复的缺氧而诱发高血压、脑血管病、心率失常、心肌梗死、心绞痛以及血糖升高、呼吸系统疾病等全身性各系统疾病，医学称之为“代射综合征”。

正常人在睡眠时呼吸均匀，氧气摄入量满足身体各部位的需要。而每晚 7 小时睡眠，呼吸暂停的人则有 300—400 秒处于无氧吸入状态，血氧浓度低于正常值约 8—10%，这样夜复一夜，年复一年，支离破碎的睡眠，使氧气摄入明显减少，身体各重要部位缺血缺氧，诱发各种严重疾病。

## 故事

### 城市里的亚健康“秒睡族”

“我现在是最不让家人省心的，每次一出门，连 4 岁的儿子都会担心我走路会突然睡觉，怕我出什么意外。”在长沙市中心医院耳鼻喉头颈外科，有着这样一位鼾睡症患者李先生。李先生是长沙望城人，从小体型偏胖，十二三岁时开始打鼾，现年 25 岁，身高 167CM，体重 120 余公斤。曾做过厨师、司机等行业。由于过度肥胖，他夜间睡觉时鼾声如雷，不时遭到家人和邻居“投诉”。

“我打鼾有七八年了，晚上经常被自己鼾声憋醒，前两年做司机时，还因为嗜睡出了好几次车祸。”李先生告诉记者，因为“秒睡”的毛病，李先生还发生过很多“糗事”——妻子让他面壁思过，他便站在墙角不到一分钟就睡着；坐弟弟的摩托回家，他提着袋子坐在后面，回到家连

袋子都不见了；坐在凳子上休息，他一下子就睡着了，头直接往地上磕，脸上留了好几个伤疤；靠着窗台玩手机也可以睡着，手机都摔坏换了好几个……

“嗜睡的患者每年夏季都不少。我们给他做了睡眠呼吸监测，提示为重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，量过气道后发现，他最宽的地方也才 3.67MM，窄处的气道基本上全部被脂肪堵塞。”康晓明说，李先生就是典型的重度阻塞型呼吸暂停低通气综合征、高血压病 3 级高危组、慢性鼻炎、高血脂症等综合病患。



## 人群

### 鼾睡症患者率增高，65 岁以上人群高发

在诸多鼾睡症类型中，以阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）最为常见。流行病学调查表明，OSAHS 的患病率有逐年增高的趋势，不同年龄、不同性别、不同地区、不同民族 OSAHS 的发病率不同，成人发病率约为 4%，65 岁以上人群发病率高达 20%，其中吸烟、饮酒、长期使用安眠药、肥胖、男性及老龄人群发病率较高。

“不良的生活习惯也会加重鼾睡症的危害。”康晓明介绍，市民在饮酒后，酒精会使人人口

咽部肌肉张力降低而发生打鼾和睡眠呼吸暂停，还会抑制大脑的觉醒反应，从而使得呼吸暂停时间延长；肥胖会通过增加颈、咽部皮下或气道周围脂肪而导致上气道形态改变，使狭窄的上气道更易发生陷闭，从而导致患病。

另外，年龄增高，打鼾发病率也增高，而脑力劳动者打鼾发病率也比体力劳动者高。绝经妇女发病率高于未绝经妇女，可能是月经状态所致导致雌激素水平的变化，从而导致鼾症的发生。

## 风险

### 打鼾多半是病，危害巨大或能致命

“打鼾不仅在成人人群中多发，儿童也不例外。最近科室连续收了二十多例鼾症患者，虽然很多家长发现，孩子出现打鼾、说话有鼻音、鼻涕多等情况，但以为只是普通感冒，睡眠障碍直接影响孩子体格及智力的发育，造成精神不集中、智力发育不良、体格发育和生长迟缓等身心问题。”

据有关调查数据表明，长沙市 2—12 岁儿童睡眠障碍总发生率为 40.9%，主要表现为频繁鼾症、睡眠呼吸暂停、张口呼吸、睡眠中多汗、睡眠中

肢体抽动、磨牙、夜间遗尿等。一般来说，男童的发病率高于女童，可能与男童更活泼好动，爱玩刺激性游戏，喜欢看动作类、恐怖类电视等因素有关。

“很多打鼾严重的市民会出现呼吸暂停的症状。”康晓明说，严重情况下不仅会导致患者白天嗜睡、疲惫，而且会使睡眠期间呼吸反复暂停，肺通气减少，形成低血氧症，造成机体缺氧。长此以往，容易诱发高血压、脑血管病、心率失常、心肌梗死、心绞痛以及血糖升高、呼吸系统疾病等全身各系统疾病。

## 链接

### 爱打呼噜，试试这些办法

1 选择合适的枕头。枕头软硬要适中，太软的枕头容易使脖子往后仰，形成头部和脖子的自然弯曲，而造成喉部肌肉紧张，造成打呼噜；太硬的枕头容易把脖子窝住，而造成呼吸不顺畅，也会造成打呼噜。除了软硬度要适中外，枕头的高度也很重要，太高太低都会加重打鼾，一般合适的高度为 10—15 厘米，具体应根据自己的体重、肩宽、脖子的长度而定，例如：侧睡时，躺下之后，枕头的高度应该与自己一侧的肩宽一致，仰睡时，躺下之后，枕头的高度应与自己的拳头高度一致。

2 注意养成良好的生活习惯。平时少吃刺激性食物，以清淡食物为主，戒烟禁酒。经常锻炼身体，但在睡觉前不要从事刺激性的活动，不要让情绪过于激昂。睡觉时尽量采取侧卧姿势，不要趴卧、仰卧，睡觉时不要蒙头。

3 减肥。一般来说，肥胖者因为喉咙和鼻子部位的肉较多，较易呼吸不畅，所以最好减肥。

4 手术和保健治疗。现在有很多治疗打呼噜的手术和保健品，种类各异，建议选择合适的手术方式或产品，见效快，副作用小。

OTC 国药准字 Z45022017



# 葛洪<sup>®</sup>桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方



葛洪牌桂龙药膏，精选 28 味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
食疗药方条条治大病



扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第 2016030030 号

限量超值体验优惠，买 10 盒送 2 盒，名额有限，另有豪礼相送！

体验  
热线

400-750-8800

销售地址：岳麓区感嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司

【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。