

D08 新图纸

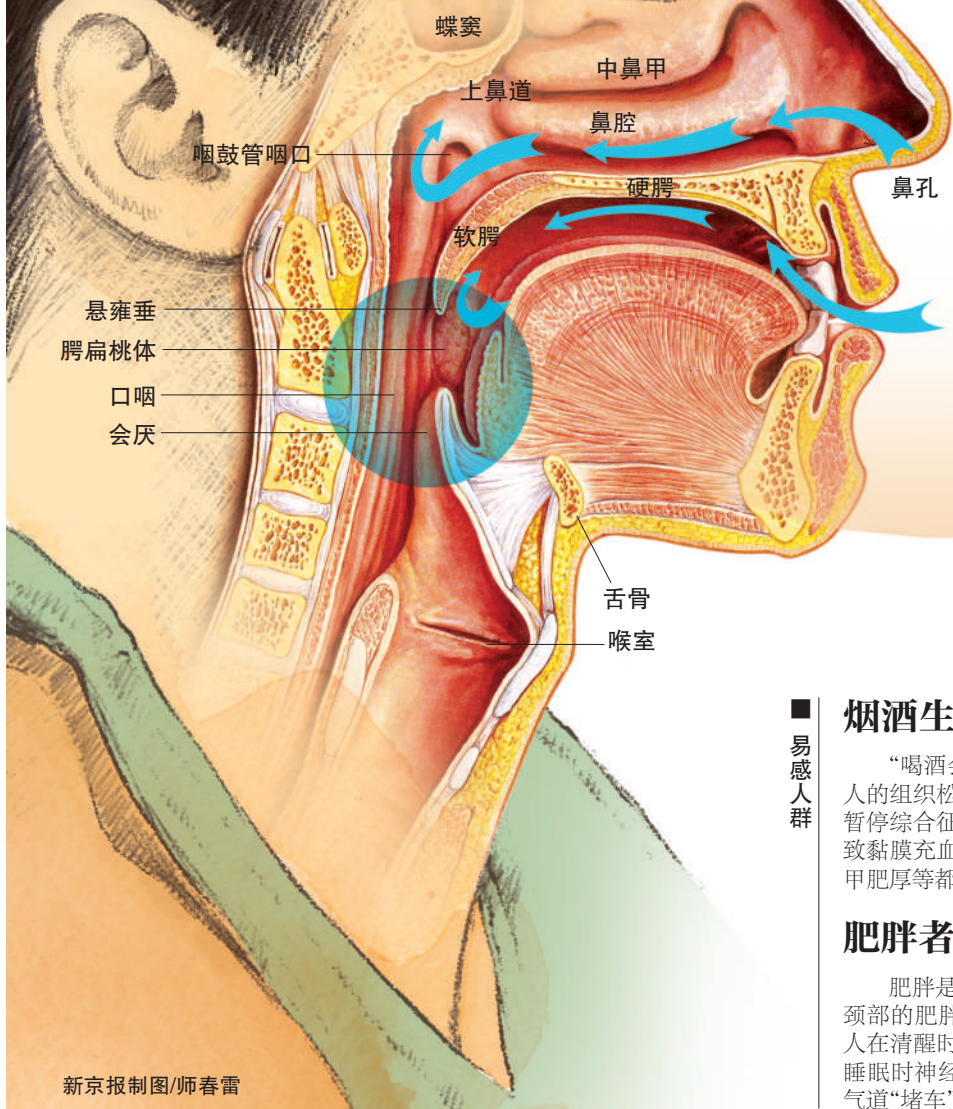
打鼾有多糟？

如果你正深受打鼾之害——被自己打鼾憋醒或被别人打鼾吵醒，千万不要以为打鼾只是影响睡眠的小事，或认为这是睡得香的表现。事实上，打鼾是健康的大敌，在医学上它被称为鼾症。单纯打鼾往往是由感冒或劳累引起的，时间短暂，不需特殊治疗；但如果打鼾的同时，出现呼吸暂停至反复突然惊醒，日久还会引起高血压、心率失常、冠心病甚至猝死。

■ 鼾声如何产生

鼻腔、口腔、咽腔中的阻塞造成

清华大学第一附属医院耳鼻喉科主任陈崇学说，鼾声是由于咽腔气道受阻塞造成的。它是小舌头(学名悬雍垂)、软腭、舌根与咽腔后壁三大部分组成的空间里共同“演奏”的结果。在这个空间里，无论是小舌头过长、扁桃体肥大，舌根后坠，软腭下垂，哪怕是太过放松睡眠时软组织张力减小而松弛，都有可能造成这个空间被“侵占”，上气道塌陷，气流通过狭窄部位，导致通气不畅，产生涡流并引起振动，鼾声自然就此起伏了。中日友好医院耳鼻喉科主任杨大章说，鼻腔、口腔、气管、咽腔中的任何阻塞都会造成打鼾。



新京报制图/师春雷

■ 易感人群

烟酒生

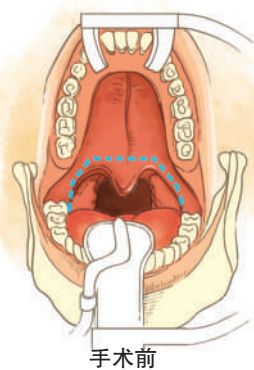
“喝酒会导致人容易陷入深睡眠状态，深睡眠状态下人的组织松弛，会占用已有的咽腔空间，有可能导致呼吸暂停综合征；吸烟会导致咽腔和喉腔黏膜炎症的加重，导致黏膜充血水肿，也会占用固有的空间。黏膜肥厚、中鼻甲肥厚等都会导致打呼噜的加重。”陈崇学说。

肥胖者

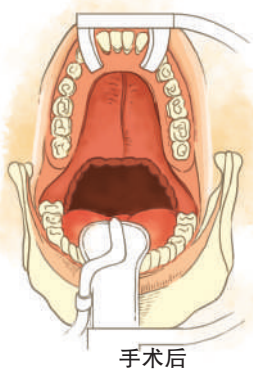
肥胖是引起打鼾的最主要原因之一。尤其是头部和颈部的肥胖，导致颈部软组织体积增大，造成气道狭窄。人在清醒时咽喉部肌肉收缩，气道没有受到阻塞，但是在睡眠时神经兴奋性下降，肌肉松弛，咽部组织阻塞，造成气道“堵车”。



■ 治疗



手术前



手术后

OSAHS 外科治疗 悬雍垂腭咽成形术

适应于阻塞平面位于口咽部；口咽部黏膜组织肥厚致咽腔狭窄；悬雍垂肥大或过长；软腭过低或过长；单纯鼾症存在口咽部阻塞患者。

本版采写
新京报记者 潘波

杨大章表示，打鼾是由三类疾病原因引起：中枢型睡眠呼吸暂停、阻塞型睡眠呼吸暂停、混合型睡眠呼吸暂停。其中以阻塞型睡眠呼吸暂停(OSAHS)最常见。

治疗方法主要包括一般治疗方法(减肥、戒酒、建立侧卧位睡眠习惯)、内科治疗和外科手术治疗。



OSAHS 内科治疗 持续正压通气

空气经空气泵过滤后经鼻面罩通入患者鼻腔，经鼻腔将正压空气送入上呼吸道；利用气体正压对上气道的支持作用使软腭与咽后壁分开，防止吸气时气道壁塌陷；同时刺激颏舌肌增加肌张力，防止舌根后坠。

■ 缓解及预防

侧卧

杨大章说，要想缓解睡眠呼吸暂停综合征患者的症状，侧卧是一个很好的方式。睡觉时如果采取仰卧的姿势，容易因为舌根、软腭往后坠，而造成咽部的气流不通畅，所以采取侧卧的睡姿会一定程度上缓解打鼾程度。

选中等偏硬枕头

选一款高度适中，中等偏硬一点的枕头是最好的。过高的枕头会让你的气道折叠。过低的枕头则可能让头部过分后仰，下颌抬高，造成舌根后坠。过软的枕头则会让你在侧卧睡时，颈部没有支撑，造成气道不畅。

