

# 打呼噜不是睡得香，是病！

## 专家：长期打呼噜，要警惕睡眠呼吸暂停综合征，及早治疗

□记者 廖夏茜

### 为什么有的人睡觉时会打呼噜？

“人在睡眠中唇、舌、颊、颚部肌肉不可能随意搭配形成各种空腔，但始终留出一个大的通道——嗓子（咽部），如果这个通道变窄了、变成缝隙了，气流通过时就会发出声音来，这就是打呼噜。”封桂宇告诉记者，下颚较小的人群、肥胖人群、咽喉部肌肉松弛人群、患有咽炎的人群，都比较容易

打呼噜，此外，患有上呼吸道感染的人群、饮酒后的人群以及老年人群也容易打呼噜。肥胖和打呼噜其实互为因果，年轻人出现鼾症主要是因为肥胖，据国外调查资料显示，65岁以上的人群中，50%的人有鼾症；4—6岁的孩子中，50%有鼾症。

“不少人觉得打呼噜是睡得好的标志，

但其实这是一种病态。”封桂宇说，长期打呼噜，表明患者的口腔、鼻腔、咽喉等上气道可能已经发生器质性或者功能性狭窄。长期打呼噜的人或是打呼噜严重的人往往都伴有睡眠呼吸暂停综合征，在睡眠过程中出现呼吸暂停，血中氧气减少。

### 如何判断睡眠呼吸暂停综合征？

国际上将睡眠疾病分为90多种，在影响身体健康的睡眠呼吸疾病中，最高发的就是呼吸暂停综合征（OSA），而呼吸暂停综合征的一个典型表现就是打呼噜。

封桂宇介绍，呼吸暂停综合征指的是，由睡眠时上气道狭窄或闭塞导致的呼吸暂停，主要表现为睡眠时打呼噜、呼吸暂停，白天嗜睡等症状。原因包括：颌面发育问题，肥胖，激素分泌问题等。在儿童患者中，扁桃体和腺样体肥大是常见病因。据相关统计数据显示，在30岁以上的成年人中，呼吸暂停综合征的发病率为4%左右，而且性别差异明显，男性的发病率是女性的3—4倍。该病在更年期前的女性中很少发生，女性更年期后，发病率会升至和男性相近。另外，肥胖人群以及长期饮酒、吸烟群体，患呼吸暂停综合征的比例更高。

“不是所有的打呼噜都是呼吸暂停，有很多只是单纯的鼾症。”封桂宇说，这和打呼噜声音的轻重没有直接关联。有些人打呼噜的声音很响，但没有呼吸暂停的情况。不过，只要有呼噜声，就意味着睡眠期间存在上气道狭窄的情况。值得注意的是，有些人打呼噜打着打着中间停掉了，出现这种情况就要怀疑是不是一些异常的打呼噜，是不是睡眠呼吸暂停。

“由于呼吸暂停引起反复发作的夜间低氧和高碳酸血症，还可导致冠心病、糖尿病和脑血管疾病并发症，甚至出现夜间猝



▲睡眠技师准备为患者做多导睡眠监测

死。”封桂宇解释，有调查数据显示，睡眠呼吸暂停的患者发生高血压、脑梗或脑出血的概率分别是正常人的3倍、2.5倍、2.5倍，发生交通事故的概率是正常人的5—7倍。“呼吸暂停综合征患者往往有注意力不集中，记忆力减退，易怒，顽固性高血压，血压控制不良等症状。未经治疗的呼吸暂停综合征患者，建议不要从事汽车运输、器械操作类工作。”

普通人很难通过呼噜声来判断自己是否有睡眠呼吸暂停的情况，封桂宇推荐两种自测的方法，比如测颈围，一般来说，颈围超过40厘米，就可能属于向心性肥胖，睡

眠呼吸暂停和向心性肥胖有密切关系。向心性肥胖患者的脂肪容易在呼吸道沉积，导致上呼吸道狭窄，易引发睡眠呼吸暂停。第二就是看面相，有双下巴、且下巴较小的人，比较容易患睡眠呼吸暂停。

如果患者出现睡觉打呼噜严重、肥胖、下颌后缩、高血压、冠心病、糖尿病、白天嗜睡、夜尿增多等情况，做多导睡眠监测才是最科学的检查方法。通过对患者一整夜睡眠脑电、眼电、心电、肌电、鼾声等十余项指标进行监测，临床医生可以准确判断患者呼吸暂停的时间或者程度。

### 睡眠呼吸暂停综合征的治疗方法

封桂宇表示，根据夜间呼吸暂停次数和血氧饱和度，呼吸暂停综合征可分为轻度、中度、重度，程度不同，治疗方法也不尽相同。如果患者夜间呼吸暂停次数5—15次，最低血氧饱和度85%—90%，则为轻度；如果患者夜间呼吸暂停次数16—30次，最低血氧饱和度80%—84%，则为中度；如果患者夜间呼吸暂停次数大于30次，最低血氧饱和度小于80%，就是重度。

大部分呼吸暂停综合征患者的治疗不需要通过手术，轻度患者一般鼓励减肥，戒烟，多锻炼，提高身体素质，侧卧睡觉，避免长时间仰卧，保证呼吸道通畅。除了调

整生活方式外，可采用经颅磁刺激技术，这种无痛、无创的绿色治疗方法，或使用八味安神足浴散泡脚、服用七味酸枣安神合剂等中医疗法。也可通过佩戴口腔矫治器治疗单纯鼾症和轻度呼吸暂停综合征。口腔矫治器需要在口腔科定制，和牙套类似。对中重度的呼吸暂停综合征患者来说，佩戴呼吸机是目前主流的无创治疗方法。通过加压气流打开柔软的咽腔，保持咽腔开放状态，保持呼吸通畅。如果上述非手术方式不能达到比较理想的治疗效果，医生会综合病人的实际情况考虑是否进行手术。



患者在接受经颅磁刺激技术治疗

3月21日是第22个世界睡眠日，近日，中国医师协会睡眠医学专业委员会、OPPO健康发布《2021都市打工人睡眠报告》（以下简称“报告”），基于有效问卷调研数据和OPPO大数据分析，多维度揭示了上班族群体的睡眠健康状况，并给出改善睡眠的科学建议。报告显示，上班族睡眠质量不佳已成普遍问题，仅有30.6%上班族深度睡眠时间达标。基于OPPO健康大数据的分析结果显示，约有25%的都市上班族睡觉打呼噜，有潜在睡眠呼吸暂停的风险，可见“鼾症”引发的睡眠健康问题不容忽视，但仅少部分用户对阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有所了解。

打呼噜，除了导致睡眠质量差外，还有什么危害？打呼噜都是呼吸暂停综合征吗？带着一系列跟打呼噜有关问题，记者采访了玉林市中医医院脑病科二区、睡眠医学科主任、副主任医师封桂宇。

