

人的一生中，将近三分之一的时间是用于睡觉的。睡眠质量的高低直接影响人的正常生活。不少人觉得睡觉打鼾是睡得香的意思，不会觉得有什么异常。其实不然，睡觉打鼾有可能是疾病的先兆，到一定程度还会出现呼吸暂停的风险。今天，我们请到首都医科大学附属北京康复医院呼吸科主任姜宏英，给我们讲讲打鼾这个无形的“杀手”。



# 打鼾是因为睡得香吗?

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
呼吸科主任 副主任医师  
姜宏英

记者：打鼾是一种病吗？

姜主任：打鼾是一种常见的症状，男性比女性多，40岁以上的男性几乎有一半人打鼾，但其中有20—30%的人是属于一种病，叫睡眠呼吸暂停综合征，这种病除了打鼾之外，还有呼吸暂停的现象，造成睡眠时缺氧，每天晚上睡觉时缺氧，长此以往就会造成全身各个脏器慢性损害，如记忆力下降，脑梗死、肝肾损害、视力下降、糖尿病、血液黏

稠度高，甚至影响性功能等等。

正常人经过夜间的睡眠得到了良好的休息后，早晨起来是一种非常轻松的状态，睡眠呼吸暂停综合征的患者晨起后会感到疲惫、精神不爽，甚至头痛、出汗，觉得没睡醒还想去睡觉。这种患者入睡快，但是睡觉越多反而越没精神，白天打瞌睡，精神头不够，工作效率下降，甚至坐着聊天都可能睡着。

此外，还容易引起脑中风的发生。别看打鼾是一件小事，但是如果忽视起来，很有可能你眼中的打鼾就会变成你最害怕的脑中风。这是为什么呢？主要是因为打鼾的时候体内的血液黏稠度会升高，同时呼吸不上来，体内的氧浓度就会降低，血液黏滞了自然就引发了脑中风。

记者：什么原因可以导致打鼾呢？

姜主任：肥胖。肥胖是引起打鼾最重要的原因之一。由于肥胖者的气道要比正常人狭窄，在白天清醒的时候，咽喉部肌肉收缩时气道保持开放，因而不会使气道受到堵塞。但是晚上睡眠时

神经兴奋性下降，肌肉松弛，咽部组织堵塞，使上气道塌陷，当气流通过狭窄部位时，就会产生涡流还引起震动，就这样阵阵鼾声也就产生了。

解剖结构。打鼾还跟身体的解剖结构有关系，比如说有些人扁桃体肥大，鼻甲的肥大或者腺上体的肥大，舌根的后坠以及核内结构的异常，这些都是可以引起打呼噜的问题。

周围环境。打鼾出现的频率与周围环境的影响也有关。打鼾是人体进入睡眠状态后对外界声音干扰产生直接反应的一种途径。外界声音干扰越大，打鼾的声音也越大，打鼾的频率越高。相对在比较安静的环境中，打鼾的几率明显有所降低，甚至一夜安睡，不再打鼾。因此一个良好的睡眠环境很重要。

记者：打鼾的病人要怎么治疗呢？

姜主任：那么怎样才能确诊是睡眠呼吸暂停综合征呢？要到医院睡上一晚，进行睡眠呼吸监测，第二天就全清楚了，打鼾到什么程度？睡眠时呼吸暂停多少

次？缺氧到什么程度？是属于轻度还是中度还是重度？一系列监测指标就全部出来了。

北京康复医院耳鼻咽喉头颈外科睡眠监测中心配备了进口的多导睡眠监测仪和便携式睡眠监测仪，可以准确地进行睡眠呼吸监测。

记者：确诊是睡眠呼吸暂停综合征后，怎样治疗？

姜主任：确诊后根据监测结果确定缺氧程度，再根据轻重程度选择阶梯性干预治疗。一是减轻体重，改善睡眠姿势，减肥及侧卧睡眠可缓解打鼾症状。二是选配呼吸机，晚上睡眠时床边有一个小机器，将一个很软的鼻罩戴到鼻部就行了。三是手术治疗，可以行腭咽成形术，鼻呼吸障碍可进行鼻部手术，均是常规手术。

**健康在线**

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

## ★相关阅读★

### 缓解睡觉打鼾的小妙招

选对枕头

枕头枕的太高或者太低对睡眠质量都会有影响，从而导致打鼾，所以一定要选择合适的枕头。至于什么样的枕头才能称之为合适，建议挑选软硬适中的、高度在拳头大小左右，这样能够让头部在睡觉过程中不会往后仰，也不会让喉部的肌肉变得过于紧张，进而让打鼾加重。

睡前不要做刺激性运动

在睡觉前一定不要让你的情绪太激动，这样会导致神经不能即刻放松，导致晚上睡眠不安稳。而且，过于激烈的运动也会加大刺激，在一定程度上会加重打鼾。由此，建议在睡前可以尽量放松心情，不要想太多闹心事儿，这样可以尽快入睡并缓解打鼾。

睡前用温水泡脚

睡觉打鼾主要是因为呼吸不顺畅导致的。大家可以在睡前用温水泡脚，这样可以促进脚底的血液循环，有助于放松身心，舒缓压力，让呼吸更顺畅，可以在一定程度上减轻打鼾的情况。

调整睡眠姿势

一般情况下，仰面而睡和趴着睡的姿势对呼吸道的顺畅会有所影响，所以建议打鼾的朋友们选择侧卧睡的睡觉方式，这样可以让松弛的肌肉往一边侧，不会堵住呼吸道，进而缓解打鼾困扰。

睡前不要过度饮酒

过度饮酒很容易刺激肌肉，让肌肉变得更加松弛，进而让打鼾加重。为此，建议大家在睡前不要过度饮酒，以缓解打鼾情况。综上所述，睡觉打鼾并不是睡得香的体现，有可能是因为呼吸不畅等其他原因。而且，睡觉打鼾对白天工作也会有影响，大家应引起重视。

## 健康贴士

### 电脑前长期久坐 两种癌症找上门

#### 大肠癌：久坐不动肠蠕动少

如今，越来越多的办公室人员习惯在电脑前长期久坐不动，这样肠道蠕动减弱、减慢，粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜，再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅，会导致肠道免疫屏障功能下降，这些都增加了大肠癌的发癌危险。

都说大肠癌是一种“嫌贫爱富”的癌症，一般认为动物高蛋白、高脂肪和低纤维饮食是大肠癌高发的因素，而粗粮、蔬菜、



水果的摄入与大肠癌的患病风险呈负相关。年轻人很喜欢快餐食品，但快餐食品多数属于油炸食品，高蛋白、高脂肪、低纤维类，长期食用肯定更易于罹患大肠癌。

大肠癌的年轻化倾向与这些饮食相关，也与气候环境因素以及当下年轻人工作压力大、久坐不动、生活节律紊乱有一定的相关性。

#### 结肠癌：代谢不畅易淤积

结肠癌也是一种多发的“椅

子病”。长期久坐会导致血液循环不畅通，而其最容易淤积在人体最低的位置。

如果肠道长时间处于瘀血状态，代谢就会出现异常，肠道蠕动变得缓慢，粪便中有害成分在结肠内滞留的同时刺激肠黏膜，易诱发结肠癌。

女性朋友在生理周期的时候，内分泌会促使血液周期性循环，从而起到改善肠道健康的作用。因此，男性比女性更容易患上结肠癌。

(王文玲)

## 北京工会“职工之家”标识、“职工暖心驿站”标识入围作品网上投票活动公告

在社会各界和广大职工的积极参与下，北京工会“职工之家”标识和北京工会“职工暖心驿站”标识投稿活动已结束。

3月24日上午，由6名专家和5名从工会会员信息采集库中随机抽取的职工代表组成的标识征集评审会，投票选出了北京工会“职工之家”标识和北京工会“职工暖心驿站”标识各30幅入围作品。

根据标识征集工作安排，现对以上入围作品进行网上公开投票。投票途径包括北京市总工会门户网站、北京12351职工服务网，以及北京市总工会微信公众号、《劳动午报》微信公众号和北京工会12351微信公众号。

投票时间为即日起至2018年3月31日。投票要求为每次最多选出5幅喜爱的作品。投票结果将作为采用作品的参考。

投票方法：扫描劳动午报二



维码，点击菜单栏“暖心事”——“职工之家”，即可为北京工会“职工之家”标识入围作品投票；点击菜单栏“暖心事”——“职工暖心驿站”，即可为北京工会“职工暖心驿站”标识入围作品投票。

感谢您的参与！

北京工会“职工之家”标识和北京工会“职工暖心驿站”标识征集工作办公室  
2018年3月26日

公告

刘永刚，身份证号:11010519710×××418。企业根据《劳动合同法》第39条第二款于2018年1月31日与你解除劳动关系，可你一直未来单位办理提档手续，请于见报5日内到分公司办理提档工作，如未来办理，企业按照国家规定将档案转移到你户口所在地街道。

北京公交第一客运分公司  
2018年3月28日