



很多人认为睡觉打鼾是很平常的事，甚至有人把打鼾和睡得香划等号，但是，在医生看来，打鼾可能是发病率高且危害较大的一种睡眠呼吸疾病。首都医科大学附属北京康复医院耳鼻喉科主治医师张蕾提醒，有一定比例的打鼾实际上是睡眠呼吸暂停综合征表现，但凡是确诊的患者，应提高警惕，积极治疗。

# 打鼾并非睡得香 警惕睡眠呼吸暂停综合征

□本报记者 陈曦

## 打鼾≠睡得香 更多是一种病理现象

打鼾不等于睡得好，张蕾介绍，鼾声是气流通过狭窄的呼吸道，冲击黏膜及周围组织引起振动而发出的声音。因此，睡眠打鼾实际上是睡眠时呼吸道阻力上升、气流不畅的表现，隐藏着对人体健康的显著危害。

“目前已经证实，包括打鼾在内的睡眠呼吸紊乱，是许多慢性疾病的上游病源，长期未经治疗的睡眠呼吸暂停，会导致心脑血管疾病的发病率增加，也是影响身心健康和生活质量的重要因素。所以，睡眠打鼾非但不是睡得香，还是需要引起重视的病理现象。”张蕾指出，在诸多以打鼾为表现的疾病中，睡眠呼吸暂停综合征是常见的一种，指人们睡眠时因为上呼吸道反复塌陷、

阻塞，引起呼吸暂停和通气不足，直接导致睡眠结构紊乱、晚上间断性缺氧，患者常常伴有打鼾、睡眠时呼吸停顿甚至憋醒、白天嗜睡、注意力不集中等表现。

## 中年肥胖男性 更容易患病

张蕾介绍，睡眠呼吸暂停综合征的发生与4方面因素相关，分别是上呼吸道解剖结构异常、上呼吸道肌张力异常、呼吸中枢对呼吸的调节功能异常，再就是一些全身性因素或疾病，如肥胖、妊娠、更年期、甲状腺功能低下等。另外，饮酒、吃安眠药等因素可加重患者的病情。

以中年男性来说，睡眠呼吸暂停综合征的发病率为4%-9%，而在中年女性群体中，发病率约为1%-2%。随着年龄增长，发病率还会逐渐增高。其中，颈部短

粗、中心性肥胖、全身性肥胖都与睡眠呼吸暂停综合征有关。

张蕾指出，目前已经证实，肥胖是导致睡眠呼吸暂停综合征的重要因素，临床实践也表明，减肥是进行相关治疗的有效方法。“肥胖对全身及呼吸系统有着显著影响，脂肪堆积会使上呼吸道直径减小，增加呼吸的负担，会增加发病的风险。”

张蕾表示，即使体重正常，也要时刻关注自己的颈围，如果感觉项链变短，或衬衫领子变紧了，就应该注意。除了保证健康的饮食，还要适度运动，减少体内脂肪，尤其是上半身脂肪。

女性在更年期后，睡眠呼吸暂停综合征的发病率会显著升高，这与女性体内激素环境的变化有关，疾病程度也要轻于男性患者。此外，该病的发生有明显的家族聚集性，睡眠呼吸暂停患者的一级亲属，发病率显著高于

一般人群。

## 一旦检查确诊 建议积极治疗

据了解，睡眠呼吸监测是明确有无呼吸暂停综合征的主要检查方法，需要在睡眠时进行，通过佩戴在患者口鼻、胸腹部及手腕处的传感器，监测一些重要指标，如口鼻气流、鼾症、胸腹部气流、心率和血氧饱和度，评估有无睡眠呼吸暂停综合征。

“凡是确诊为睡眠呼吸暂停综合征的患者，都应纳入治疗范围之内。”张蕾强调，治疗目的不仅是减少睡眠呼吸暂停次数、提高血氧水平，更是为了提高患者生活质量，减少交通和工作事故发生的风险，降低心脑血管并发症的发生率。

要预防呼吸睡眠暂停综合征，首先要从生活方面做起，控制体重、戒除烟酒，不是非常有必要时尽量避免使用镇静药物，并积极治疗基础疾病。

如果有很明确的、可通过手术解决的上呼吸道结构异常，如扁桃体肥大、鼻息肉等疾病，可进行手术治疗。

如果只是单纯打鼾或轻中度睡眠呼吸暂停，可佩戴口腔矫治器治疗。

对于重度睡眠呼吸暂停综合征患者，佩戴呼吸机是目前首选的治疗方式，且完全无创。

此外，一般患者在侧卧位或半卧位时，症状会有所减轻，因此建议患者避免仰卧位睡眠。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 应季水果营养更好



应季水果经过充分的日晒，口感、营养等品质往往优于反季节产品，应该作为首选。特别是春季成熟的水果，如草莓、桑葚等，成熟期很短，且难以储藏，只能集中上市，最宜应季食用。比较而言，苹果、梨、柑橘、香蕉等水果不但成熟期较长，且耐储藏，易运输，几乎一年四季都是主力水果。

### 红灯

## 体态不好影响内脏功能



由于长时间伏案久坐，很多人出现圆肩、驼背、骨盆前倾等一系列体态问题，这不仅会增加肌肉负担，不利于人体循环，长期还会造成颈椎、腰椎、肩膀、背部等的疼痛，严重的还会影响内脏系统健康，出现头晕、胸闷、便秘等不适。

## 2024年3月下旬刊 本期看点

### 特别报道

# 回答“工”课题 保障“工”权益

——来自全国两会上的“工”声音

全国政协总工会界别是代表广大职工和工会组织提出主张、开展协商的一支重要力量，本届委员共62位。今年有17件建议提案高度关注加快建设现代化产业体系、壮大实体经济，推动产业高质量发展。与往年相同，总工会界别委员此次提交的建议提案中，高技能人才队伍建设依然是关注重点。各位委员从加强新就业形态劳动者权益保障、深化产业工人队伍建设、新质生产力呼唤新型劳动者等角度出发，对建设高素质劳动大军、推动经济高质量发展提出具体的意见建议。

### 风采

## 铿锵玫瑰 匠心筑梦

——走近首都工匠学院女职工工匠

2021年，北京市总工会全面启动职工工匠建设工程，面向全市公开招募职工工匠。三年间，百余名来自首都各行业的劳动模范、大工匠、创新工作室领军人、技能竞赛优秀选手，通过研修培训、赋能培训、教学研讨等形式多样的教学活动，实现了由“匠”到“师”的华丽蜕变。其中，有不少优秀的女工匠，她们专业技术强、心思细腻、亲和力强，备受广大职工的喜爱。

**工会博览** 2024 03月  
A VIEW OF LABOUR UNIONS  
北京市总工会主管主办 中国工人报刊协会优秀期刊

**封面人物**  
**赵长安：**  
**让琉璃浴火重生**

第一届“北京工匠”赵长安是北京市玻璃器皿行业唯一的传承人，从事琉璃行业30余年，制作、设计、销售琉璃器皿，坚守工匠精神，传承、弘扬中华优秀传统文化，让琉璃浴火重生。

特别报道  
回答“工”课题 保障“工”权益  
——来自全国两会上的“工”声音

2023年“大国工匠年度人物”揭晓