

# 打呼噜真的会致命吗

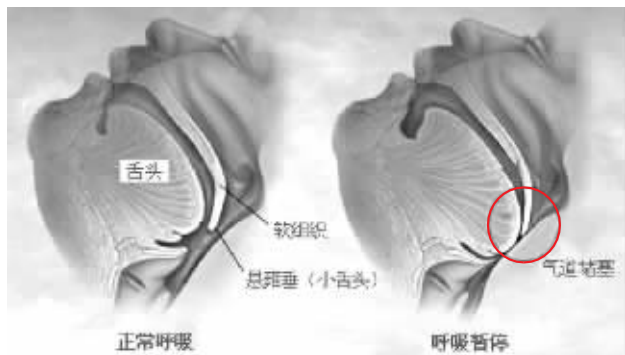
打呼噜是一种正常的睡眠现象,大多数人认为这是司空见惯的,没什么大不了的,更有些人以为打呼噜是因为睡觉睡得香。那就大错特错!睡觉时的呼噜声不仅会吵到周围人,更可怕的是它可能会要了你的命。很多长期睡觉打呼噜的人,就遇到了心脏绞痛、记忆力下降、性功能障碍等等痛苦事儿,更严重的是,有些人还因此而一睡不醒……打呼噜,究竟是怎么回事,怎么就有了致命危险呢?



侧卧、选择一款合适的枕头、戒烟戒酒、运动减肥,都可以缓解打呼噜的症状

□据《搜狐网·人体实验室》  
本版漫画 张冰洁

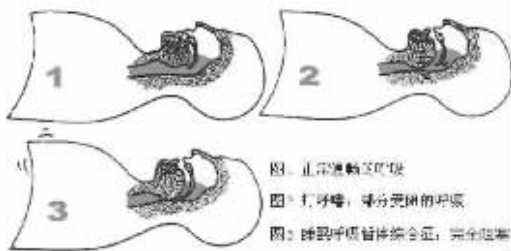
## 呼噜打哪儿来?



想知道为何打呼噜会致命,先得弄清楚呼噜是打哪来的?打呼噜者的气道通常比正常人狭窄,白天清醒时咽喉部肌肉代偿性收缩使气道保持开放,不会堵塞。但夜间睡眠时神经兴奋性下降,肌肉松弛,咽部组织堵塞,上气道塌陷,当气流通过狭窄部位时,产生涡流并引起振动,从而出现鼾声,严重时呼吸可能会暂时停止,影响

人的身体健康。上图中圆圈标注的就是打呼的关键部位了。这一部位没有骨性结构,全是由软组织构成。前上有软腭、悬雍垂(小舌头),下有舌根部、两旁有扁桃体,后面是咽后壁。如果小舌头过长,或是睡眠时软组织张力减小而松弛、舌根后坠,造成这个部位的狭窄、塌陷,通气不畅,打呼就不可避免了。

## 究竟哪种呼噜会要命?



人在劳累时,软组织放松得比较彻底;或是枕头的高度不合适,让气道扭曲,都可能造成打呼。此时的呼噜是正常的,一旦调整作息,或者换个枕头,鼾声自然就消失了。这种偶尔的鼾声,大家大可放心。但如果是病态的打呼噜——睡眠呼吸暂停综合征,那可要警惕起来了。这个时候气道已经不只是“不通畅”了,而是完全闭合,已经“窒息”啦。

北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒教授说,如果一个人晚上睡7个小时,这7小时中呼吸暂停超过30次,每次超过10秒钟,就是患有睡眠呼吸暂停综合征了。但是并非所有的打呼噜都是会呼吸暂停,仔细观察,会发现有些呼噜声中间有一小段儿是没声音的,这一小段儿就是呼吸停止的时间。

睡眠呼吸暂停综合征的发病是一个渐进的过程,常常是几种病因共同起作用的结果,特别在体重增加、老年、上呼吸道感染、心脏病、仰卧位睡眠、饮酒及服用安眠药等诱因下病情会明显加重。据估计,每5个

打呼噜的人中就有1个患有睡眠呼吸暂停综合征,只是很多人没有发现罢了。如果一周7天有5天都打呼,就算得上是病态了,应该考虑干预治疗。

虽然打呼噜、呼吸暂停都是医生诊断此病的重要标准,但其他一些重要的临床表现也是医生的诊断依据,譬如:夜间憋醒、心脏绞痛、醒时口干、睡不解乏、白天嗜睡、记忆力下降、性功能减退等。

有些人说,自己从来不打呼噜,所以不用担心会患上这种病。其实,不打呼噜的人也会患睡眠呼吸暂停综合征的。像老年人和小孩,因为中枢的原因,可能会出现中枢性睡眠呼吸暂停。正常成年人在快动眼睡眠时或在高原,也可能出现中枢性睡眠呼吸暂停。另外一些人则可能因为其他身体的疾病导致呼吸暂停。有些人是因为鼻腔狭窄或阻塞,如急性慢性鼻炎、鼻窦炎;有些是因为扁桃体肥大,口咽腔瘢痕狭窄造成的;此外,病理性肥胖、甲状腺功能低下等都有可能造成睡眠呼吸暂停综合征。

## 小呼噜引发的“命案”

郭兮恒教授指出,病史在5年左右,未经治疗的病态打呼患者的死亡率在11%—13%;而病史在8年左右的睡眠呼吸暂停综合征患者,如果每小时呼吸暂停次数大于15次,死亡率就高达37%。看来,打呼跟睡得香可没什么关系,相反,打呼和呼吸暂停可是健康的致命杀手。

呼吸时不时地暂停,会造成患者通气不足,血液中的氧气含量下降,不够供应身体所需。大脑作为人体耗氧量最大的器官,缺氧可是不能接受的,于是就会时不时地“叫醒”患者,让他醒来多呼吸点空气。

心脏也是24小时无休的工作者,对氧气的需求也不少,没得到满足时也会罢工。这样一来,睡眠呼吸暂停综合征的患者还没进入深睡眠,就被憋醒或是心脏绞痛惊醒了。他们总是处于浅睡眠的状态,所以睡多久也不解乏。

呼吸暂停导致的供氧不足,可以引起心脏病、高血压、脑血管病、糖尿病等多种疾病,这些疾病大大增加了患者的死亡风险,同时,夜



9.7%的妇女因为丈夫的鼾声而导致神经衰弱

里睡眠时的呼吸暂停,还很可能导致心脏性猝死,只是现在很多打呼噜引起的猝死,最后都被诊断为心脏病了。郭兮恒教授说:夜间睡眠时发生的猝死很多都是与睡眠呼吸暂停密切相关的。

另外,在每晚7小时的夜间睡眠中,被强制“叫醒”三十多次,必然导致睡眠不足,白天的嗜睡、记忆力减退、注意力不集中就避免不了了。

至于醒来口干,那是因为鼻腔走不通了,口腔临时上阵帮助呼吸。一晚上都张着嘴呼吸,醒来时能不口干吗?

据统计,因丈夫打呼噜而有72.5%的妻子每晚睡眠少1—2小时,或有30.6%的人从鼾声中惊醒。9.7%的妇女因丈夫的鼾声而导致神经衰弱。仅从这一点,就说明打呼噜绝不是小事。它已经严重影响了我们的日常生活。

## 谁更容易“呼吸暂停”?

不幸的是,与白种人相比,亚洲人更容易得这种病。因为与白种人相比,亚洲人的鼻腔、喉部与口腔的通气道较小,通常来说,“管子”细的总是更容易“堵”嘛。

老年人也是睡眠呼吸暂停综合征的主要患病人群,因为不管男女,只要年纪越大软组织就越容易松弛,所以往往老年人的打呼声音很大。

此外,女性在更年期后的发病率也会明显增加。医学专家们认为,这可能是激素原因导致的。不过,总体而言,男性打呼噜还是要多于女性的。

与标准体重的人相比,胖人更容易得这个病。这点很好理解,因



不仅肥胖者易打呼噜,下颌较小的瘦子也易打呼噜

为肥胖者的脂肪更多,颈部软组织的体积增大,造成气道狭窄,睡眠时气道更容易被堵塞。美国“国家心、肺、血液研究所”指出,美国超过1200万睡眠呼吸暂停综合征患

者中有一半以上都是肥胖患者。虽说肥胖是导致睡眠呼吸暂停的一个重要因素,但在特殊情况下,很瘦的人也可能患上此病,譬如有些下颌比较小的人。

## 打呼噜还有得救吗?

近年来医学研究发现,轻度打呼对人体可能也有害。很多时候,在临床上发现,即使一个打呼噜的人晚上无恶性打呼,无呼吸暂停的现象,白天仍然会出现哈欠连连、困倦不适、工作能力下降等症状,这些与典型的睡眠呼吸暂停综合征患者的临床表现十分相象,所以无论是良性打呼还是恶性打呼,对于人体都是一大危害。

既然打呼噜的危害那么大,那么还有得救吗?首先,可以上医院治疗。当然

由医生说了算,千万不要自己乱用药。目前,国内外能治疗打呼噜的药物有不少,乙酰唑胺、甲状腺素片等促进新陈代谢,具有一定功效,服药期间可以在一定程度上缓解,但不能治愈。

除了上医院治疗外,要想缓解打呼噜,减肥是个非常有效的方法。另外,抽烟喝酒也会加剧打呼噜,所以要戒呼噜,就要先戒烟戒酒。

要想缓解睡眠呼吸暂停的症状,侧卧是一个很好的方式,而且

它对于单纯打呼的人也挺有效果的。因为仰卧时,重力作用会导致舌根后坠以及咽后壁塌陷,造成上气道的阻塞,而侧卧则相对能减少这种情况的发生。

选一款合适的枕头,也是很重要的。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。过软的枕头会让你在侧卧时颈部没有支撑,过分向外歪曲,造成气道不畅。综上所述,高度适中、中等偏硬一点的枕头是最好的。