

【科普】别把打呼噜不当回事！

台州市立医院 2022-03-23 15:57

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



世/界/睡/眠/日
良好睡眠 健康同行

睡眠对一个人极为重要，**充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准**。人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过，良好的睡眠是人消除疲劳、恢复体力的重要过程，对人体健康极为关键。

据流行病学调查显示，在世界范围内约1/3的人有睡眠障碍，不少人正遭受睡眠困扰。睡眠打鼾也是睡眠障碍的一种。

打鼾（打呼噜）

打鼾，俗称打呼噜，是睡眠中上气道软组织震动产生的声音。很多人认为睡眠打鼾是睡得香、睡得熟的表现。其实这是一种病，医学上称为鼾症，如果伴有憋气现象，又称阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）。



打鼾（打呼噜）的危害

1

儿童打呼噜

痴呆面容（腺样体面容），影响智力

2

青少年打呼噜

影响发育，学习成绩下降

3

老人打呼噜

性情改变，影响寿命

4

女性打呼噜

容颜易老，神经衰弱

5

男性打呼噜

易导致性功能障碍

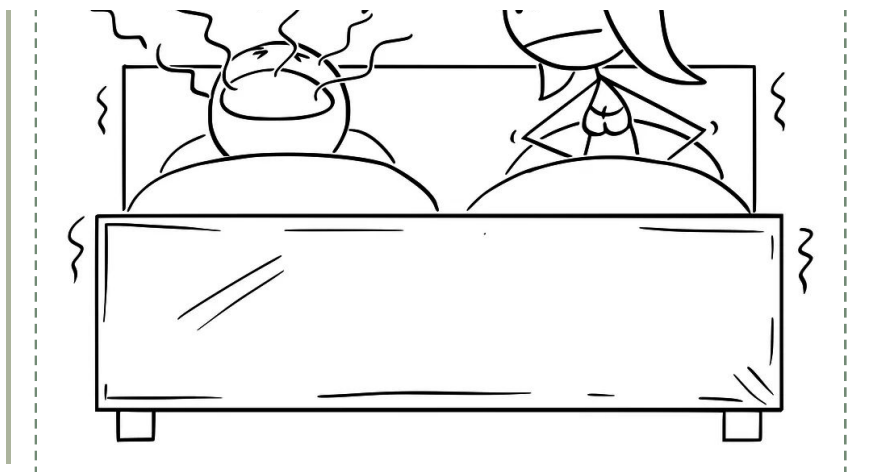
● 打鼾还会导致高血压、心脏病、中风、脑血栓等并发症。**打鼾是身体的“隐形杀手”，得治！**



○ 成人篇 ○

研究报道称超过45%的老年人打鼾，25%的成年人习惯性打鼾，所以人们对打鼾习以为常。然而，随着年轻人中肥胖者不断增多，越来越多的年轻人也开始出现打呼噜的现象。





成人打呼噜的常见原因

成人打呼噜，通常与**肥胖**密切相关。常见原因如下：

- ① **肥胖**：肥胖患者舌体肥厚，咽腔有过多的脂肪沉积，易导致气道阻塞，引起打呼噜。
- ② **鼻部疾病**：包括鼻中隔偏曲、肥厚性鼻炎、鼻息肉及鼻腔良恶性肿瘤等。
- ③ **咽喉部疾病**：包括鼻咽炎、扁桃体肥大、悬雍垂肥大或过长、咽喉部肿瘤、会厌囊肿或肿瘤等。
- ④ **口腔疾病**：主要为舌的病变，如舌根异位甲状腺、舌肿瘤等。

成人打呼噜的危害

睡眠打呼噜或睡眠呼吸暂停可导致睡眠质量降低及机体缺氧。

- ① 会导致口干、口臭、白天困倦、疲劳，注意力、判断力、警觉力下降，增加交通意外发生率；
- ② 生理机能下降、神经衰弱、性功能减退；
- ③ 长期发展，最终会引发高血压、心脑血管疾病、糖尿病等。

成人打呼噜的治疗方法

成人打呼噜的治疗，并不能一蹴而就，需要医生结合每个人的不同状况，和患者一起，综合采取以下多种方法。

- ① 采用**侧卧位睡眠姿势**，可以减轻舌根后坠、软腭塌陷，但效果有限。
- ② **积极锻炼，戒烟戒酒，控制体重**，缺点是需要长时间坚持，短时间效果不大。
- ③ **手术治疗**，可减轻和消除特定人群的气道阻塞，防止气道软组织塌陷。多数手术短期效果明显，但远期效果不佳，尤其是肥胖人群。

具体手术方式有：扁桃体、腺样体切除术，鼻腔扩容术，舌成形术，悬雍垂、腭咽成形术，口腔正颌外科手术，气管切开术等。

- ④ **正压呼吸机治疗**，是大部分成人阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的首选治疗方法。戴上呼吸机后，起初有个适应过程，大部分人适应佩戴后，治疗效果佳，但由于个人观念和舒适度的原因，有的患者难以接受，且对同寝伴侣有干扰。



◦ 儿童篇 ◦



儿童鼾症的发病率较高，常见的年龄段是4-7岁，其中有10%-20%会并发阻塞性呼吸暂停综合征，是儿童睡眠呼吸障碍疾病中危害最为严重的一种。如果得不到及时诊断和有效干预，将导致一系列严重并发症。



儿童打呼噜的常见原因

- ① 过敏性鼻炎；
- ② 扁桃体肥大；
- ③ 腺样体肥大；
- ④ 肥胖；
- ⑤ 颅颜面及呼吸道先天性异常。

儿童打呼噜的主要危害

- ① 儿童身体生长迟缓，打鼾会影响孩子的脑部供氧；
- ② 智力减退、性格障碍、注意力缺陷、学习困难；
- ③ 痴呆面容，即“**腺样体面容**”：上牙外凸，牙列不齐，唇厚上翘，脸部拉长，眼神呆滞等；
- ④ 诱发慢性鼻窦炎、慢性咳嗽、分泌性中耳炎而导致听力下降。

儿童打呼噜应尽早积极治疗

儿童打呼噜治疗效果整体明显优于成人。**控制体重**；**积极预防**并用相关药物控制过敏性鼻炎；如果手术指征明确，可采用**低温等离子手术**切除肥大的扁桃体及腺样体，手术时间短、组织创伤小、恢复快且不易复发。

//

台州市立医院耳鼻喉科创建于八十年代初期，以耳鼻咽喉微创外科为特色，为台州市重点学科、温州医科大学硕士研究生培养基地、卫生部内镜与微创医学耳鼻咽喉科培训基地。

2009年以来我科开展鼾症的低温等离子微创外科治疗，迄今治愈鼾症患者数千例，尤其是儿童鼾症，手术经验丰富，取得很好的临床疗效，受到患儿家长的广泛好评。

||||

供稿 | 耳鼻咽喉科 李勇
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 陶宝鸿 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越