

鼾声背后隐患多

◎南充市高坪区人民医院 黄旭东

当我们入睡后，呼吸道的肌肉会松弛。正常情况下，空气可以顺畅地通过呼吸道进出肺部。然而，在一些因素的影响下，呼吸道会变得狭窄甚至部分阻塞，当气流通过这些狭窄或阻塞部位时，就会引起周围软组织的振动，从而产生鼾声。

并不是所有的鼾声都一样，不同类型的鼾声背后，健康隐患也大不相同。最常见的一种是单纯性打鼾，鼾声较为均匀、规律，声音一般不会特别响亮，而且在夜间不会出现呼吸暂停的情况。这类打鼾通常是由于过度疲劳、饮酒、睡眠姿势不当（如仰卧）等暂时性因素引起的。虽然它对健康的直接危害相对较小，但长期存在也提示我们该审视并调整现有的生活习惯了。

然而，有一种鼾声却危险得多，那就是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）引起的鼾声。这类鼾声往往不规律，时高时低，还会伴有频繁的呼吸暂停，持续时间从数秒到数十秒不等，然后会突然恢复呼吸，并伴有响亮的喘息声。据统计，我国约有1.76亿成年人患有不同程度的OSAHS，而诊断率却不足1%。这是一种非常危险的疾病，由于睡眠中反复出现呼吸暂停，会导致身体各个器官，尤其是心脏和大脑得不到充足的氧气供应。长期如此，高血压、冠心病、心律失常、脑卒中等心脑血管疾病的发病风险会显著增加。同时，OSAHS还与糖尿病、肥胖、认知功能障碍等多种疾病密切相关。如果发现自己或身边的人有这种鼾声，一定要高度重视，及时就医。

对于鼾声带来的健康问题，我

们并非束手无策。在日常生活中，有许多预防和改善的方法。对于肥胖人群，减肥是关键。体重减轻10%，往往能显著改善呼吸道的通气状况，减轻鼾声和呼吸暂停的程度。合理饮食，控制热量摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维食物的比例，减少高脂肪、高糖食物的摄取。同时，坚持适度的运动，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可以结合力量训练，增加肌肉量，提高基础代谢率。良好的睡眠习惯同样重要。保持规律的作息时间，每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，即使在周末也不要太大的时间差异。营造一个安静、舒适、黑暗且温度适宜的睡眠环境，有助于提高睡眠质量。避免在睡前使用电子设备，因为电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，干扰正常的睡眠节律。此外，戒烟限酒也必不可少。烟草中的尼古丁和酒精都会刺激呼吸道黏膜，导致呼吸道肌肉松弛，加重气道阻塞，从而使鼾声加重。

如果鼾声已经严重影响生活质量，或怀疑患有OSAHS，就需要及时寻求专业医生的帮助。医生一般会通过详细询问病史、进行体格检查以及多导睡眠监测等手段来明确诊断。多导睡眠监测是诊断OSAHS

的“金标准”，它可以监测患者在睡眠过程中的脑电图、心电图、眼电图、肌电图、口鼻气流、胸腹呼吸运动、血氧饱和度等多项指标，全面评估睡眠状况和呼吸情况。一旦确诊，医生会根据患者的具体病情制定个性化的治疗方案。常见的治疗方法包括持续气道正压通气治疗（CPAP），这是目前治疗中重度OSAHS的首选方法。通过佩戴一个与呼吸机相连的面罩，在睡眠时持续向气道内输送一定压力的空气，撑开狭窄或阻塞的气道，保证呼吸通畅。此外，口腔矫治器也适用于一些轻中度患者或不适合CPAP治疗的患者，它可以通过改变口腔和下颌的位置，扩大气道空间，减少鼾声和呼吸暂停。对于一些存在明确解剖学异常（如鼻中隔偏曲、扁桃体肥大等）的患者，手术治疗可能是有效的选择。

总之，鼾声虽小，却可能是健康的大问题。我们不能对它掉以轻心，要时刻留意鼾声背后的健康“警报”。通过改善生活方式、及时就医治疗，我们可以有效地预防和控制因鼾声引发的健康问题，让每一个夜晚都能成为健康的滋养，而非疾病的温床。希望大家都能重视睡眠健康，拥有一个安静、舒适、健康的睡眠环境，开启活力满满的每一天。☺