

医科普



在很多人的认知里,打鼾不是病,这是不对的。

鼾症是一种病:

不仅是胖子,瘦子也会打鼾  
严重的还会致命

## 苗条姑娘鼾声如雷 男朋友都不敢谈

监测结果吓一跳:  
一小时呼吸暂停48次

黄伟是最近两年开始打呼噜的,身高170公分的他体重150斤,微胖。他一直觉得打呼噜的都是大胖子,所以自己

出现这种情况的时候,他很诧异。

“我以前睡觉不打呼,最多有时酒喝多了,呼吸声粗重。”黄伟说,大概两年前,老婆开始“投诉”:说他睡着的时候呼噜声震天。

一开始,黄伟还不相信,后来他自己睡觉前,打开手机录音,录了一晚上,早上起来一听,被自己吓了一跳。“声音像打雷,还很不规律,一会儿没声音了,突然又发出很大的声音,像拖拉机一样。”

老婆晚上睡不好,把他赶到了隔壁房间,黄伟算是被迫“分居”。

“其实我自己没啥感觉,白天也没有觉得乏力、头晕。”黄伟只觉得自己有一点可能和别人不一样,“我入睡特别快,躺下来可能三四秒就睡着了,中午午睡,随便找个地方一趴就睡着了。”

因此,黄伟一直没在意,他也没觉得睡觉打呼噜是种病,“人到中年都会出现这种情况吧。”

一直到今年,黄伟打呼噜的情况变得严重。他是做生意的,今年疫情后,行情渐渐好转,应酬多了起来,会喝酒,熬夜,“睡觉的时候,觉得喉咙这里堵塞,上不来气,有时候睡着了会突然被憋醒。”

老婆不放心,催他去医院看一下。

黄伟到当地医院做了睡眠监测,结果出来后,他有些慌了,“我一个小时,呼吸暂停48次。”

意识到问题的严重性,黄伟开始觉得自己这个打呼噜可能是种病,应该治疗。

“我们那里的医生对我说,可以带呼吸机。我试了下,戴上呼吸机是会好一些,可是每天晚上睡觉要罩这么个东西在脸上,我受不了。”

几经辗转后,黄伟找到了侯铁宁。

苗条姑娘打鼾快10年  
有时连隔壁邻居都嫌吵

侯铁宁接诊的鼾症患者大多是三四十岁的中青年,其中,男性比女性多,身材肥胖者居多。

先来说说鼾症发生的主要原因:正常情况下,呼吸时,空气通过嘴和鼻子流入咽部,再到肺部,这个过程,嘴巴、舌头和咽部的肌肉会相互配合,保持气道畅通。睡觉的时候,这三处的肌肉稍微放松是正常的,不会阻塞气道,但如果过度放松,咽部和舌头软组织相互堆积,形成咽腔狭窄,就会阻止空气进入肺部。

为什么胖子容易中招呢?因为体型肥胖的人,咽壁可能有更多脂肪,气道会变得狭窄,清醒的时候,咽

喉部肌肉收缩时气道保持开放,不会使气道受到堵塞。但睡眠时神经兴奋性下降,肌肉松弛,咽部组织堵塞,导致上气道塌陷,当气流通过狭窄部位时,就会产生涡流还引起震动,这就是鼾声。

有些人,比如黄伟并不算胖,为什么也会出现鼾症呢?

那是因为有人身形不胖,但局部比较胖,比如扁桃腺、舌体、软腭肥大,还有人是因为颌部异常,比如下颌后缩,导致气道狭窄等。

黄伟就属于这种情况。

“头部偏小、下颌狭窄的人,也容易出现鼾症。”侯铁宁说。

他前段时间还接诊过一位30岁左右的女患者,对方160公分的身高,体重110多斤,看起来很苗条,但被打鼾困扰了快10年。

“她的鼾声很响,在家里睡觉,有时候隔壁邻居都能听到,还来敲她家的门。”侯铁宁说,因为这个原因,姑娘一直很自卑,这么多年,连男朋友都不敢谈。现在遇到了合意的男孩子,大概有结婚的打算,所以下定决心来治疗。

“她是典型的‘小头窄颌’体形,下颌后缩,气道狭窄,年轻时候肌肉有张力,可能还不太明显,随着年纪增长,肌肉松弛,狭窄程度会加重,气流不畅,打鼾会加剧。”

不少人一边看门诊  
竟然一边就睡着了

打鼾不仅影响身边人,对患者本人来说,更有很大的隐患。

侯铁宁在门诊中时常遇到这样的患者:正在问诊,对方睡着了;叫醒之后,没说几句话,又睡着了。

“日间严重嗜睡、精神不佳、记忆力差,经常口干,这些都是鼾症患者容易出现的症状。”

除此之外,鼾症患者还极易出现高血压、糖尿病、心律失常、脑出血等心脑血管疾病。

“睡眠的时候,气道堵塞,血氧下降,极容易心脑血管供血不足,心跳加快又会出现房颤等问题。”

鼾症最严重的后果则是像黄伟这样的:睡眠呼吸暂停综合征。容易猝死。

“很多人都是到这一步才想起来到医院治疗,因为在多数人的认知里,睡觉打呼噜不是病。其实这是不对的,鼾症是可以治疗和干预的。”侯铁宁说。

侯铁宁最后为黄伟做了手术:上气道低温等离子射频消融联合软腭前移术。“软腭前移后,气道扩大,这样就避免呼吸道堵塞。它不用切开气道,损伤小,效果好。”

这个月刚刚做完手术的黄伟,回家后,又用手机录音了自己的睡眠过程。

“基本没有打呼声了。我也没再憋气过。”黄伟笑着说,老婆也允许他搬回主卧了。

视觉中国供图

本报记者 吴朝香  
通讯员 王家铃 李文芳

和睡觉打鼾的人一起生活是什么感觉?

“我因为打呼噜太响,被老婆赶出卧室。”38岁的黄伟(化名)说。

网络上,也有很多人都参与过这个话题的讨论:“感觉整晚睡觉都被野猪追杀,几度捂住他的嘴巴和鼻子,又怕他被憋死”;“因为一个人睡觉打呼噜跟他离婚过分吗?”“我在宿舍打呼噜被叫醒,打呼噜是我的错吗?”“怎么办?我男朋友已经够瘦了,还是打呼噜!”……

侯铁宁是浙江大学医学院附属邵逸夫医院耳鼻喉头颈外科副主任医师,研究打鼾已经30多年。

“有时候,病房里多收治几位这样的患者,整个楼道里都是呼噜声。”

有人因为打鼾迟迟不敢结婚;有人夫妻分房;有人因此不分时间地点,说睡就睡,以致无法正常生活……这么多年,侯铁宁接诊了各种各样被“呼噜”困扰的患者。

“鼾症是一种病,可以治疗;打鼾的不仅是胖子,瘦子也会打鼾;打鼾会导致高血压、糖尿病等各种疾病,严重的还会致命。”这是侯铁宁最想告诉所有人的。