

睡眠呼吸暂停 会成夺命杀手

可以让人在睡眠中呼吸暂停，甚至可以诱发猝死——睡眠呼吸暂停综合征对人体的危害不容小觑。专家提示，很多人知道打呼噜会影响别人休息，但不知道打呼噜还可能是睡眠呼吸暂停综合征的危险信号，会对人体健康产生许多危害，对此一定不要掉以轻心。



信号

睡眠打鼾、张口呼吸、频繁呼吸停止；睡眠反复憋醒、睡眠不宁、夜间癫痫发作；夜间睡眠遗尿、夜尿增多、蛋白尿；不明原因的晨起头痛、记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力降低；白天似睡非睡，工作、开会、吃饭时也难以抑制的入睡；阳痿、性欲减退；老年痴呆。

危害

睡眠呼吸暂停综合征可直接导致人体长期缺氧、胸腔负压增加及睡眠不好等问题。长期打鼾，反复出现睡眠呼吸暂停和低通气，导致间歇性缺氧，可造成多个系统功能损害，包括心血管、脑血管和中枢神经系统、消化系统疾病，还能导致内分泌和糖脂代谢紊乱、性功能、肾功能和血液系统异常等，是并发高血压、糖尿病、脑血管意外及心肌梗死等疾病的危险因素。尤其会导致年轻人的猝死。

睡眠呼吸暂停引来大危害

30多岁的王先生身材有点胖，尤其是颈部和下颌部。8年前查体就发现血压高，没有服用降压药。前一段时间，王先生早晨起来时发现左侧肢体无力，不能行走和抬举。被家人送到医院，检查发现右侧大脑半球梗死，脑动脉粥样硬化，颅内多处血管有狭窄。

经医生了解，王先生有睡眠打鼾伴呼吸暂停病史10年，有时夜间有憋醒现象，尤其在饮酒之后。白天在安静的场合就会打盹。其父亲和哥哥均有睡眠打鼾、呼吸暂停和高血压现象。经过睡眠呼吸检测，发现王先生是重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，每小时呼吸暂停56次，即几乎每分钟都要停一次。夜间血氧饱和度仅有58%（正常是大于90%）。

医生分析，患者的高血压与其睡眠呼吸暂停有关，睡眠呼吸暂停导致夜间频繁缺氧，进而引发血压升高，逐渐导致出现动脉粥样硬化，颅内多处血管有狭窄，加之他近几年体重增加，鼾症也越来越重。在发病前一夜，患者饮酒，不但加重了呼吸暂停，还使得大脑对呼吸暂停的调节能力变差，最终血管闭塞，导致脑卒中。

尤其会导致年轻人的猝死

据神经内科专家顾平教授介绍，睡眠呼吸暂停综合征是一种发生在睡眠过程的呼吸障碍性疾病，主要特征是睡眠时反复出现短时呼吸停止的现象。

睡眠呼吸暂停综合征可直接导致人体长期缺氧、胸腔负压增加及睡眠不好等问题，具有很大的潜在危险。长期打鼾，反复出现睡眠呼吸暂停和低通气，导致间歇性缺氧，可造成多个系统功能损害，包括心血管、脑血管和中枢神经系统、消化系统疾病，还能导致内分泌和糖脂代谢紊乱、性功能、肾功能和血液系统异常等，是并发高血压、糖尿病、脑血管意外及心肌梗死等疾病的危险因素。尤其会导致年轻人的猝死。

治疗鼾症应避免陷入误区

顾平表示，打呼噜在医学上称为打鼾，可以是单纯打鼾，打鼾是因为上气道狭窄造成的，上气道越狭窄，鼾声音调就越高，鼾声就越大。当打鼾的人平卧睡觉时，全身肌肉包括咽部软组织松弛，舌根后坠而气道狭窄，使通过的气流受阻，形成漩涡，造成咽部组织振动而发出鼾声。当上气道狭窄造成完全堵塞时，鼾声就消失了，出现所谓的呼吸暂停。“睡眠呼吸暂停综合征不仅可导致打鼾者白天嗜睡、疲惫，而且可能与失眠、高血压、晨起头痛、口干、糖尿病、冠心病、脑血管意外等心脑血管疾病的发生有关。”顾平介绍，用多导睡眠监测图可以很容易发现患者是否是单纯打鼾，还是有睡眠呼吸暂停——如果每停顿10秒以上为一次呼吸暂停。睡眠一小时，有5次以上大于10秒的停顿，或睡眠7小时中，大于10秒的停顿在30次左右，即为睡眠呼吸暂停综合征。

睡眠呼吸暂停对人体的危害极大，正常人在睡眠时呼吸均匀，氧气摄入量满足身体各部位的需要。而每晚7小时睡眠，呼吸暂停的人则至少有300~400秒处于无氧吸入状态，血氧浓度低于正常值约8~10%，这样夜复一夜，年复一年，支离破碎的睡眠，使氧气摄入明显减少，身体各重要部位缺血缺氧，诱发各种严重疾病。

顾平分析，如果晚上打鼾，且伴有以下症状，则是身体发出的危险信号，建议立刻进行睡眠监测的检查和相应的治疗：睡眠打鼾、张口呼吸、频繁呼吸停止；睡眠反复憋醒、睡眠不宁、夜间癫痫发作；夜间睡眠遗尿、夜尿增多、蛋白尿；不明原因的晨起头痛、记忆力减退、反应迟钝、工作学习能力降低；白天似睡非睡，工作、开会、吃饭时也难以抑制的入睡；阳痿、性欲减退；老年痴呆。

同时，专家提醒，治疗鼾症应避免陷入以下误区：

打呼声越响病越重：其实这是没有科学根据的，鼾症的严重程度不是依鼾声强度而定，而是以睡眠过程中呼吸紊乱频度和缺氧程度为依据的。

鼾症是由于喉咙里长息肉引起的：很多患者都认为自己喉咙里长了息肉才引起打呼噜。把手术后症状的复发误认为息肉重新又长出来了。事实上是肥厚和松弛的咽腔粘膜在睡眠时发生振动和塌陷造成呼吸道阻塞引起打呼噜和憋气。

鼾症是治不好的：很多患者喜欢打听其他患者的治疗情况，听到疗效好的自己也想试一试，听到效果差的就干脆拒绝，甚至片面地认为鼾症是治不好的。鼾症是可以治疗的，只是主张个性化治疗，即依不同的严重程度、不同的解剖结构和个人情况而采取不同的治疗措施，即便是同

样的严重程度，适用他人的治疗不一定适用于你。

多种因素可以促使打鼾向睡眠呼吸暂停发展

哪些因素可以促使单纯性打鼾向睡眠呼吸暂停发展呢？对此，顾平表示，应注意以下因素——

功能性因素：呼吸中枢对呼吸的控制功能异常可以促使单纯性打鼾向睡眠呼吸暂停发展。

1) 气道狭窄、肥胖等都可加重机体的呼吸负荷，患者吸气时胸腔内产生的负压要比正常人大得多。长期发展下去，机体对机械性、化学性呼吸刺激反应的敏感性下降，呼吸中枢对呼吸的控制功能低下，加重打鼾，睡眠时易出现呼吸暂停。

2) 有的人是由于先天性遗传的原因导致中枢神经系统的呼吸控制功能低下，打鼾向睡眠呼吸暂停发展。

3) 随着年龄的增加，上气道的肌肉及软组织松弛，加之控制上气道肌肉的神经系统的功能衰退，易出现气道塌陷。

解剖因素：

1) 随年龄增加，男性在35岁以后、女性在更年期以后，体重明显增加，特别是颈部有脂肪沉积，可使上气道的口径缩小，塌陷性增加，睡眠呼吸暂停综合征的发病率随之上升。

2) 长期打鼾也能改变上气道的肌肉及面部的骨骼结构，从而影响上气道的形状及口径，尤其是儿童时期，由于身体尚处于发育阶段，打鼾可以引起类似佝偻病的鸡胸表现，胸廓下端内凹，面部发育异常，从而加重病情。

诱发因素：饮酒、吸烟、呼吸道感染、过敏等原因都可以促使单纯性打鼾者在睡眠时发生呼吸暂停。

疾病因素：患脑部疾病，如脑梗塞、脑出血、帕金森病、多系统萎缩、运动神经元病、重症肌无力等，导致呼吸中枢调节能力减弱或呼吸肌无力。

(刘伟)