

打呼噜不是睡得香，是你的呼吸在求救！

彭 敏

遂宁市中心医院耳鼻咽喉科 629000

〔中图分类号〕R76 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-099-01

打呼噜，听起来是件稀松平常的小事。许多人还觉得，打呼噜的人睡得“香”，甚至觉得这是一种深度睡眠的表现。但事实恰恰相反，打呼噜可能是身体发出的“求救信号”，特别是当它持续且严重时，说明呼吸道在夜晚承受了巨大的压力。今天，我们就来揭开打呼噜的“面纱”，看看它究竟在提醒我们什么。

首先，让我们理解一下打呼噜的原理。当我们入睡后，身体的肌肉开始放松，喉咙和气道的肌肉也不例外。如果气道变得狭窄，空气流过时就会引发振动，产生打呼噜的声音。这就像一条宽阔的大马路突然变成了狭窄的小巷，车辆经过时必然会更加拥挤、嘈杂。轻微的打呼噜可能只是由于一时的疲劳、感冒或者体位不当造成的，但如果每晚都在“奏响鼾声交响曲”，那可能说明气道已经受到了更严重的影响。

很多人觉得，打呼噜就是“自己睡得不对劲”，换个姿势就好了。然而，问题没那么简单。长期打呼噜，尤其是伴有间歇性的呼吸暂停，可能暗示你患有**睡眠呼吸暂停综合征**。这种症状会导致睡眠中呼吸频繁停止或减弱，严重时每小时可能发生几十次甚至上百次呼吸暂停！想象一下，夜晚你的身体本该在休息，但实际上它却在不停地“战斗”，努力获取氧气。这会让你白天感到异常疲倦，记忆力下降，甚至影响情绪，脾气变得急躁。

那我们该如何应对打呼噜呢？首先，简单的生活习惯改变可以带来很大的帮助。比如，改变睡姿。很多人在仰卧时更容易打呼噜，这是因为舌头在仰卧时容易向后塌陷，阻塞气道。如果你有这个习惯，可以尝试侧卧睡眠，减轻气道的压力。再者，体重管理也是关键。研究表明，肥胖会增加打呼噜的风险，尤其是当脂肪积聚在颈部时，会导致气道变得更加狭窄。如果你发现自己随着体重增加，打呼噜也逐渐加重，不妨考虑适量减重，这有助于减轻夜间呼吸的负担。

此外，戒烟限酒也是非常有用的手段。吸烟会刺激呼吸道，引发炎症和肿胀，从而导致打呼噜。酒精则会使肌肉过度松弛，包括喉部的肌肉，这会让气道变得更狭窄，从而加剧打呼噜的情况。尤其是晚上睡前喝酒，可能让呼噜声更加响亮。因此，如果你平时有喝酒、抽烟的习惯，特别是晚饭后还来两杯小酒，

不妨试着减少这些习惯，看看是否对打呼噜有所改善。毕竟，戒烟限酒不仅仅是为了减少打呼噜，更是为了整体的身体健康。

很多时候，鼻腔的通畅与否也会直接影响打呼噜。比如，你有没有注意到自己在感冒或鼻炎发作时，打呼噜的频率会明显增加？这是因为鼻腔堵塞会迫使你用嘴呼吸，而嘴呼吸时喉咙的气道更容易振动，从而引发打呼噜。所以，保持鼻腔通畅对改善夜间的呼吸状况非常重要。如果你经常有鼻塞的问题，可以考虑用一些温和的方式改善，比如晚上用生理盐水冲洗鼻腔，或者用加湿器保持房间湿润，减少空气干燥带来的不适。

当然，有时候生活习惯的改变和小技巧的使用还不足以彻底缓解问题。这时候，就需要考虑是否有潜在的健康隐患需要关注了。比如，睡眠呼吸暂停综合症是一种较为常见的睡眠障碍，如果长期放任不管，不仅影响睡眠质量，还可能对心血管系统带来不良影响。家人如果发现患者晚上打呼噜的声音忽强忽弱，甚至伴随明显的憋气现象，一定要引起重视。这类情况最重要的是及时就医，让医生评估是否需要进一步的检查和干预。

很多人可能会担心，打呼噜是不是只能靠仪器来解决？其实，并不是每个人都需要使用复杂的设备。比如，针对轻度的睡眠呼吸暂停综合症，生活方式的调整往往能够带来明显改善。而对于症状严重的患者，医生可能会建议使用一些辅助设备，比如正压通气设备（CPAP），它能在夜间保持气道畅通，减少呼吸暂停的次数。虽然听起来有点复杂，但实际上这些设备的使用感受并没有想象中那么“折腾”，很多患者在适应后反而感到夜间呼吸更加顺畅，白天的精神状态也得到了改善。

总的来说，打呼噜并不是什么“睡得香”的标志，相反，它可能是在提醒你，身体的某些地方需要更多的关注。夜间的呼噜声不仅影响你的睡眠质量，还可能带来一系列健康问题。所以，别再把它当成是小事而忽略。如果你或家人有打呼噜的情况，不妨试着从生活习惯入手，看看能否带来一些改善。同时，必要时还是要及时就医，了解是否有需要进一步处理的潜在问题。

（上接第 98 页）

均衡饮食应减少高糖、高脂、高盐食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物。适量运动有助于控制体重、改善心肺功能、降低血压和血脂。戒烟限酒也是预防三高的重要措施。通过定期检查血糖、血压、血脂等指标，可以及时了解自己的健康状况，并采取相应的治疗措施。对于已经患有三高的人群，应遵医嘱进行规范治疗，按时服药，定期复诊，以控制病情并减少并发症的发生。此外，保持良好的

心态，适当压力，有助于维持内分泌系统的平衡，从而有利于控制血糖、血压和血脂水平。

六、结语

三高对人体的危害是多方面的，且相互关联、相互作用。因此，我们应充分认识到三高的严重性，积极采取预防措施，保持健康的生活方式，定期进行体检，并遵医嘱进行规范治疗。只有这样，才能有效应对三高的挑战，有效扼杀“隐形的杀手”，维护自身的健康与幸福。