

打呼噜也是病,危害超乎想象!

注重四个生活小细节可改善

热线关注
2382258

前段时间,武汉某工程学院一女学生遭遇三位室友欺凌,原因竟是她睡觉打呼噜。仅仅因为睡觉打呼噜就发生校园霸凌,让人匪夷所思。无独有偶,近日一男子晚上睡觉打呼噜,妻子被吵醒后,将男子的呼噜声录下后发到某短视频平台吐槽,令网友哭笑不得。

以上两个案例,不难看出睡觉打呼噜的确是一件让人头疼的事,不仅危害自身健康,对他人来说更是精神上的折磨。那么如何才能避免或者改善睡觉打呼噜呢?记者近日专访达州市中西医结合医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师张旭戈,请他来跟大家聊聊,如何处理睡觉打呼噜的问题。

打呼噜是一种病 对人身危害大

“打呼噜的官方说法叫阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,是一种病。”对于人为什么会打呼噜,张旭戈解释称,这是因为人在睡眠过程中,由于咽喉处的软组织塌陷,导致空气流通道路狭窄,当气流通过时,引起组织震动,进而使人发出鼾声。“也就是说,打呼噜的本质是人睡眠时呼吸道狭窄的一种临床表现。”张旭戈表示,既然打呼噜在医学上被视为一种病,那么人们在日常生活中就不能不重视。

“打呼噜不仅影响个人健康,对于社会

而言,它的危害性也极大。”张旭戈告诉记者,人的呼吸暂停发生后,呼吸气流中断,会造成间歇性缺氧、睡眠结构紊乱、高碳酸血症等,造成全身多系统的损害,包括心血管系统、神经系统、内分泌、肾脏等等。患者会出现白天无精打采、注意力不集中、记忆力减退、情绪变得急躁易怒等症状。而这对于从事某些特定职业的人来说,无疑会增加作业风险。

“比如,患阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的司机,他的注意力不易集中,反应能力、判断能力也会有所下降,这样一来,发生交通事故的风险也会相应增大;而对于那些患病的高空作业人员而言,工作中发生事故几率也要比没有患病的人高。”张旭戈表示,打呼噜还导致人的社交能力下降,造成家庭成员关系紧张,甚至婚姻关系破裂。

打呼噜怎么治? 注重生活细节轻松应对

既然打呼噜是一种疾病,且兼具个人和社会危害,那该如何治疗?张旭戈建议,患者除了要定期去医院做睡眠监测、纤维喉镜等检查,以及配合一些治疗比如夜间佩戴呼吸机等以外,在日常生活中,还必须保持合理的体重、戒酒戒烟、晚餐不宜过饱、调整枕头高度,侧卧位睡觉。

“经统计发现,来我们医院就诊的患者绝大多数都存在体重超标的情况。而超重,特别是肥胖,是导致睡眠打鼾或呼吸暂停最重要的原因。”对于这类体重超标的患者,张旭戈建议应进行适当锻炼减肥。

众所周知,烟酒是很多疾病的致病因素,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征也不例外。“很多打鼾的朋友或许都有这样的体验:饮酒后打鼾的声音会特别大,呼吸暂停的时间也要比平时长,第二天起床以后也会感到口干舌燥,头痛欲裂。”为什么会出现这种情况?张旭戈说,这是因为饮酒后人的全身血管会扩张,鼻腔黏膜水肿会导致鼻腔狭窄,进而影响鼻部通气。而饮酒还会降低神经兴奋性,使得上气道肌肉发生更严重的塌陷,这些都会引发打鼾症状加重,甚至有生命危险。

此外,长期吸烟也会影响人体的神经肌肉功能,这种影响是长期而又缓慢的,更有隐蔽性,更不容易被大家重视。而结果一旦出现,想要逆转则非常困难,因此,他建议患者应该适量饮酒,戒掉吸烟,阻止打鼾症状逐步加重。

除了体重超标、长期吸烟喝酒,晚餐吃太饱也会让阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征找上门来。张旭戈说,有的人因为用餐时间和睡觉时间间隔很短,加之晚餐吃得过于丰盛,会加重胃肠道在夜间睡眠时的负担,导致一部分人饱餐后打鼾症状会加重。他建议患者的晚餐和睡眠时间要保持一定的间隔,睡前不要吃加餐,晚餐不宜过饱。

“另外,挑选一个合适高度的枕头也非常重要。”张旭戈表示,过软或者过低的枕头都会容易加重打鼾,选择适度高度的枕头既可以保持良好的睡姿,又可以减轻舌后坠,使得鼾声变小。“侧卧位睡觉一直是医生推荐的睡觉姿势,但是其实并不容易做到。建议大家在贴身衣服背部缝制一个小袋,装一些硬度适当的东西,这样一平躺就会觉得不舒服,大概2-3周就可以逐步养成侧卧位睡眠的习惯。”

□达州日报社全媒体记者 丁畅

提个醒

快递收到“刮刮奖” 谨防“免费送礼”陷阱

近日,不少网友在社交平台分享收到陌生快递的经历,包裹里面是一个手机架和网店促销宣传单或者刮奖卡,但无一例外的是,这些物品上面都印着一个二维码。

许多人迷惑:怎么一回事?记者从公安部门了解到,这正是一类非常有迷惑性的新型诈骗!

有人可能会认为,这是商家平台客服送来的福利,没有多想就扫描对方提供的二维码,结果你就进入了骗子所开设的聊天群,落入诈骗分子的骗局。

近日,家住上海金山的市民孙女士就收到了这样一个陌生快递,快递盒内有一个手机支架,一份落款为“某宝联盟”的邀请函,和一张带有二维码的刮奖券。孙女士刮开

奖券后,发现自己中了10元红包和当季水果。扫描刮奖券上的二维码后,孙女士被所谓“客服”拉入一个聊天群,领取了红包及水果后,群主开始在群里派发刷单任务。

孙女士第一次尝试了充值300元的任务,获利450元。等第二、三笔刷单任务做完,已经充值了7000多元,却迟迟没有收到返利,孙女士意识到自己被骗,于是来到金山卫派出所报案。目前,案件正在侦办中。

金山公安金山卫派出所民警李鑫介绍,这是一种以中奖扫二维码为引流方式的兼职刷单诈骗。有时骗子不仅送一个手机支架,还会冒充电商平台客服再送你一袋米、一箱水果或者其他用品,让你从将信将疑到

对他们绝对信任。在你彻底放下防备心后,诈骗分子会引诱你下载软件进行刷单任务,完成即可领取红包。

金山卫派出所接到孙女士的报警后,启动应急机制,出动全所一半警力到孙女士所在小区进行反诈宣传,并通过义务反诈宣讲小队面向公司员工进行反诈宣传,提高市民的反诈意识。

为什么快递送小礼物中奖容易让人上当受骗?李鑫分析:“邮寄具有实用性的日常生活用品作为‘小礼物’,让目标群体舍不得扔掉。将二维码印刷在物品上,以赠送日常生活用品为由,容易让人丧失警惕性,并产生好奇心去进行扫码操作。”

□本报综合

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。



掌上达州

张旭戈医生诊疗中

