



鼾声是怎么形成的?打鼾会导致呼吸阻塞,阻塞通常是由于松弛的组织阻塞了气道。流过松弛组织的空气会使人吸气时组织振动,从而产生打鼾声。

打鼾虽然是一个常见的问题,但有些人的情况比其他人的更严重,这会严重影响他们的睡眠质量。打鼾是高血压的独立危险因素,严重的打鼾常伴有睡眠呼吸暂停综合征。

然而,是什么原因导致打鼾呢?打鼾是胖人的专利吗?搞清楚打鼾的根本原因,就有望找到解决这个问题的方法,让我们每天晚上睡得更好。美国“积极的力量”网站总结了打鼾的16个常见原因。



# 只有胖人才鼾声不断?过敏、吃安眠药、吸烟、上年纪、空气干燥——你未必都知道

## 1 超重

超重是导致睡觉时打鼾最常见的原因之一。体重增加会导致颈部组织变厚,使喉咙的内径减小。减重不仅有助于消除这个问题,睡得更好,还能提高整体生活质量。

## 2 睡觉姿势

某些睡觉姿势会导致或加重打鼾。例如,仰卧的姿势会使软腭和舌头底部落入喉咙里。当这种情况发生时,就会阻塞气道,并导致呼吸模式异常。如果你通常采用仰卧的姿势睡觉,可以尝试侧卧睡。你可能会在夜间躺平,但在后背处放个抱枕能避免仰卧的睡觉姿势。

## 3 饮酒

人们在饮酒后睡觉时更有可能打鼾。酒精会导致睡眠中断,因为人体有一种防御机制,可以防止气道在睡眠时被阻塞。饮酒会降低这种防御能力,阻碍身体的自然保护能力。

此外,酒精会使身体里的肌肉放松,包括喉咙里的肌肉。由于喉咙肌肉松弛,打鼾几乎是不可避免的。酒精还会使舌头松弛,导致舌头后退并阻塞气道。

虽然上述信息足以证明酒精会导致睡眠中断,但还有另一个原因。饮酒会导致鼻塞,进一步加重打鼾。减少睡前的饮酒量,这样就有足够的时间让酒精慢慢消失。

## 4 睡眠障碍

患有睡眠呼吸暂停的人更有可能在睡觉时打呼噜。这是一种严重的疾病,会导致喉咙组织阻塞气道。一些患者在睡觉时停止呼吸,因感到憋气而醒来,醒来后更难以入睡。

然而,一旦睡着,他们很可能会以同样的方式醒来。下一次发作会在几分钟或几个小时内发生,再次扰乱睡眠。由于睡眠呼吸暂停是一种疾病,因此需要及时就医,以改善健康和睡眠质量。

## 5 吸烟

有很多理由戒烟,现在可以避免打鼾加入其中。吸烟会导致或加重呼吸模式异常。烟雾会刺激鼻子和喉咙的血管内膜,引起肿胀和炎症。尽管肿胀和炎症本身就会引起阻塞,但它们也会导致充血。烟抽得越多,问题就越糟糕。此外,二手烟会刺激喉咙和鼻腔,因此即使是在吸烟人的周围也会造成打鼾。

## 6 服用安眠药

当人们服用安眠药时,很可能是因为他们想睡得更好,但事实并非如此。安眠药会造成肌肉松弛,包括喉咙里的肌肉。当喉咙肌肉放松时,就会部分阻塞气道,加剧气道中断。因此,通过服用安眠药来帮助睡眠会加重打鼾,反而睡得更不安稳。

## 7 镇静剂

这类药物能让人放松,从而在睡觉时打鼾。如果你在睡眠期间的呼吸模式异常,就不要再服用这类药物了,建议在医生的指导下改服不影响呼吸的助眠药。

## 8 怀孕

怀孕会让女性感到快乐幸福,但它也会引起一些问题。鼻充血的现象在怀孕期间更为普遍,这会阻塞气道,引起打鼾。

## 9 过敏

如果患有过敏症,就更有可能在睡眠期间呼吸沉重。一些需要注意的过敏原包括:霉菌、尘螨和动物皮屑。日常生活中,你需要经常除尘和吸尘,清除卧室的过敏原。也可以考虑让宠物离开卧室,或是不让它们上床。

此外,枕头是灰尘和皮屑沉淀的常见物品,这也将加剧打鼾。把枕头放在烘干机里处理可以帮助消除过敏原。

## 10 鼻塞

如果鼻道因充血而堵塞,就会导致睡眠时呼吸异常,堵塞使空气难以进出。引起鼻塞的原因有很多,包括过敏或感冒。

## 11 上了年纪

衰老会导致皮肤和组织失去弹性及水分。在这种情况下,组织更容易受到振动的影响;振动会引起噪音,造成打鼾。

## 12 空气干燥

如果家里的空气过于干燥或布满灰尘,为消除气道中的颗粒和污染物,身体里的黏膜就必须加班工作。这个过程会导致充血,这也是打鼾的直接原因。

## 13 张着嘴睡觉

张着嘴睡觉导致空气撞击喉咙后部,振动软组织,产生打鼾声。如果还有其他潜在的因素,就会使问题恶化。

## 14 口腔的解剖结构

并不是每个人的嘴的形状都相同,因而解剖结构可能会造成打鼾的问题。如果软腭偏厚或位置较低,就会导致气道狭窄。另外,悬雍垂(悬挂在喉咙后面的组织)延长也会阻塞气道。

## 15 睡眠剥夺

如果你无法得到足够的休息,就会造成身体对干扰做出异常反应。越难睡着,喉咙肌肉就越放松,从而阻碍气道。睡眠剥夺变成了一个无尽的循环。

## 16 喉咙肌肉力量虚弱

当一个人长期打鼾时,就会对喉咙的肌肉造成损害。睡觉时频繁或严重的打鼾会削弱上呼吸道肌肉的力量,它还会影响舌头和软腭。所有这些损伤使喉咙的肌肉更容易塌陷和阻塞气道。这个原因证实了立即控制呼吸中断是多么重要。

## 如何确定自己睡觉打鼾?

知道自己睡觉时打鼾,多数情况下是别人告诉他们的。然而,如果没有其他人睡在你旁边,就很难确定了。打鼾的一些明显迹象包括:白天嗜睡、难以集中注意力、早上头痛或咽喉痛、睡不踏实、夜间喘气或窒息、血压升高和睡觉时胸痛等。

(据《北京青年报》消息)