



鼾声如雷：睡眠呼吸暂停的警报

不少人误以为打呼噜是睡得香的表现。有些人睡觉时鼾声如雷，有时打着打着突然没声音了，隔几秒又传来一声急促的抽气声，事实上，这可能是睡眠呼吸暂停低通气综合征发出的健康警报。

什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征

睡眠呼吸暂停低通气综合征是指在睡眠过程中反复出现呼吸暂停或通气不足的现象，每次持续十余秒甚至更长时间，导致血液中氧气含量下降，引发频繁的微觉醒，严重干扰正常睡眠节律，是一种容易被忽略却具有潜在危险的睡眠障碍。其发病机制复杂，常与肥胖、年龄、性别（男性患病率较高）、上呼吸道结构异常及遗传因素密切相关。

患者在睡觉时不仅鼾声洪亮，还会出现呼吸中断、憋气或突然呛醒的情况，以至于白天容易出现持续疲倦、注意力涣散、记忆力减退和情绪波动。由于症状隐匿，很多患者

长期未能获得明确诊断，直至出现更严重的健康问题。

睡眠呼吸暂停的多系统危害

很多人将打鼾视为寻常的生活现象，却不知其背后隐藏着对多个身体系统的潜在威胁。

1. 心血管系统长期受损
反复的呼吸暂停会导致间歇性低氧和二氧化碳潴留，激发交感神经兴奋，引起夜间血压骤升、心律失常，长期如此可导致高血压、冠心病、心肌梗死甚至心力衰竭，严重时还可能发生夜间猝死。
2. 糖代谢紊乱
睡眠片段化和缺氧状态会影响胰岛素敏感性，干扰血糖稳定，导致患糖尿病风险上升。研究表明，睡眠呼吸暂停低通气综合征患者患上Ⅱ型糖尿病的风险显著提高，血糖控制难度也更大。
3. 情绪障碍与认知功能下降
由于睡眠结构被严重破坏，大脑前额叶皮质功能受到影响，患者容易出现焦虑、抑

郁等情绪问题。在执行功能、记忆维持和集中注意力方面也常有明显障碍。

4. 日常生活、家庭关系受影响

夜间休息不好、日间过度嗜睡会明显增加发生安全事故、工作失误的风险，对个人与社会安全构成隐患。此外，长期疲倦还会影响家庭关系和工作表现。

睡眠呼吸暂停的典型症状

如果出现以下表现，须高度重视并尽早筛查。

1. 雷鸣般鼾声：鼾声响亮且不规律，时而发作时而中断。
2. 呼吸突然停止：睡眠中呼吸暂停十几秒甚至更久，随后恢复并伴随响亮鼾声。
3. 睡时频醒、呛咳或憋气：常常莫名醒来，感觉胸闷或窒息。
4. 多梦、噩梦连连：睡眠浅、梦多，醒来仍疲惫。
5. 晨起口干、头痛：这是缺氧和张口呼吸导致的。
6. 白天困倦：白天看电

视、开会、开车甚至谈话中都容易打瞌睡，注意力差。

除典型症状外，睡眠呼吸暂停还可能引起夜尿增多、性功能减退、代谢综合征等全身性表现。

如何应对与治疗睡眠呼吸暂停

打呼噜并非睡得香的表现，反而可能提示你的身体在夜间反复经历缺氧危机。应对睡眠呼吸暂停，应积极改变生活习惯，并结合医疗干预。

1. 调整生活方式
肥胖是睡眠呼吸暂停低通气综合征的主要诱因，患者减轻体重的5%至10%，症状就会得到显著改善。酒精和烟草会使咽喉肌肉松弛，加重气道堵塞，患者应戒酒戒烟。另外，调整睡姿也很重要，睡觉时尽量侧卧，避免仰卧时舌根后坠导致气道堵塞，可借助睡眠枕头或在背部放置物品提醒。
2. 使用口腔矫治器
适用于轻中度患者，通过口腔装置前移下颌、扩大气道，从而改善通气。需在牙科

或睡眠专科医生指导下定制使用。

3. 无创正压通气治疗
该治疗是国际公认的一线治疗方式，通过使用设备在患者睡眠中提供持续正气压，维持气道开放。坚持使用可显著改善夜间缺氧，提升睡眠质量和日间精神状态。

4. 手术干预
如明确是因扁桃体肥大、鼻息肉、颌面结构异常等导致呼吸阻塞，可考虑手术。但因创伤性和效果因人而异，需严格评估后再行决定。

出现上述睡眠呼吸暂停的典型症状，并伴有白天疲劳、注意力不集中、难以控制的高血压等情况，更应尽快前往设有睡眠专科的医院就诊。

多导睡眠监测是诊断该病的“金标准”，简单的检查就能明确是否需要在睡眠中“辅助呼吸”。及早识别、科学干预，不仅能拥有安稳睡眠，更能守护心脑血管健康，提升生活质量。

（柳州市工人医院呼吸与危重症医学科 芮栋）

适合老年人的中医养生之道

中医倡导“天人相应”的理念，认为人体与自然环境的关系密不可分，因此养生保健必须顺应自然的运行规律。本文将结合中医的独特优势，与大家分享一些既实用又简单的养生之道，希望能帮助老年朋友安然享受美好的晚年生活。

顺应四时 起居有常

中医经典《黄帝内经》提出“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。春季万物生发，应当晚睡早起，舒展筋骨；夏季阳气旺盛，可稍晚入睡但仍要早起，避免中午暴晒；秋季气候转凉，宜早睡早起，收敛神气；冬季天寒地冻，应当早睡晚起，避寒保暖。

我市气候较为湿润，老年人生活中需要注意防潮防湿，建议晴天多开窗通风，保持居室干燥；雨天则减少外出，避

免湿邪侵袭。每天保持7小时至8小时睡眠时间，中午适当午休30分钟，有助于恢复精力。

饮食有节 药食同源

中医认为“药食同源”，许多食物兼具药用价值。根据老年人体质特点，推荐以下养生饮食。

1. 健脾益胃粥：山药、薏米、红枣各30克，粳米100克，煮粥食用。适合脾胃虚弱、消化不良的老年人。
2. 安神助眠茶：酸枣仁15克，远志10克，枸杞子12克，水煎代茶饮。对失眠多梦的老年人尤为适宜。
3. 活血化瘀汤：当归10克，川芎6克，桃仁9克，瘦肉适量，炖汤服用。有助于改善血液循环，预防心脑血管疾病。

需要注意的是，老年人应适量减少生冷、油腻食物的摄

入，以免加重体内湿气。

运动养生 形神兼养

中医养生注重“动静结合”，推荐老年人选择以下温和的运动。

1. 太极拳：动作缓慢柔和，能够调和气血，强健筋骨。每天练习30分钟，可改善平衡能力，预防跌倒。
2. 八段锦：八组简单动作，分别针对不同脏腑进行调理，尤其“双手托天理三焦”和“摇头摆尾去心火”两节，对调节气机、安神定志有良效。
3. 散步：每天坚持散步30分钟至40分钟，速度缓慢，以微微出汗为宜。

经络按摩 自我保健

中医经络学说认为，人体有十二条正经和奇经八脉，内连脏腑，外络肢节。老年人每天进行自我按摩，能够疏通经络，调和气血。

1. 揉耳垂：用双手拇指和食指捏揉耳垂，直至微微发热。耳朵是全身经络的汇聚之处，按摩耳部对全身具有保健作用。
2. 按足三里：足三里穴位于膝盖外侧凹陷下四指处，是

保健要穴。每天按压3分钟至5分钟，可健脾益胃，增强免疫力。

3. 揉涌泉穴：涌泉穴位于足底部前凹陷处。睡前按摩涌泉穴100次，有助安神入睡。

情志调养 恬淡虚无

中医重视情志与健康的关系，认为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情过度会损伤相应脏腑。老年人调养情志，可尝试以下方法。

1. 书法绘画：凝神静气，陶冶情操。
2. 音乐疗法：听一些舒缓的古典音乐或民间小调，如《春江花月夜》《茉莉花》等，能够舒缓情绪，愉悦心情。
3. 社交互动：多与老友聊天交流，多参加集体活动，保持积极乐观的心态。

中药调理 辨证施治

对于老年人常见疾病如高血压、糖尿病、关节炎等，中医都有相应的调理方法。

1. 高血压：可常用决明子、菊花泡茶饮，有助平肝潜阳。同时应保持情绪稳定，避免大怒。
2. 糖尿病：建议在医生指

导下使用天花粉、葛根等中药辅助治疗。同时控制饮食，适当运动。

3. 关节痛：可用艾叶热敷或用红花油按摩患处，有活血止痛之效。

需要注意的是，每个人体质不同，用药前最好咨询中医师，做到“辨证施治”，避免效果适得其反。

特色疗法 体验中医魅力

中医有许多特色疗法，能改善不同症状，调节身体机能，适合老年人日常保健防病。

1. 艾灸：用艾条熏烤特定穴位，温通经络，散寒除湿，对关节冷痛、脾胃虚寒尤为有效。
2. 拔罐：通过负压吸拔身体部位，活血化瘀，祛风散寒，对肩颈腰痛有良效。
3. 中药浴足：用艾叶、红花、桂枝等药材煮水泡脚，促进血液循环，改善睡眠。

中医养生博大精深，希望老年朋友们能够将这些方法融入日常，养成健康生活习惯。如有健康问题应及时就医，在专业医师指导下进行调理和治疗。

（柳州市社会福利院医疗康复科 莫晓蓓）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936