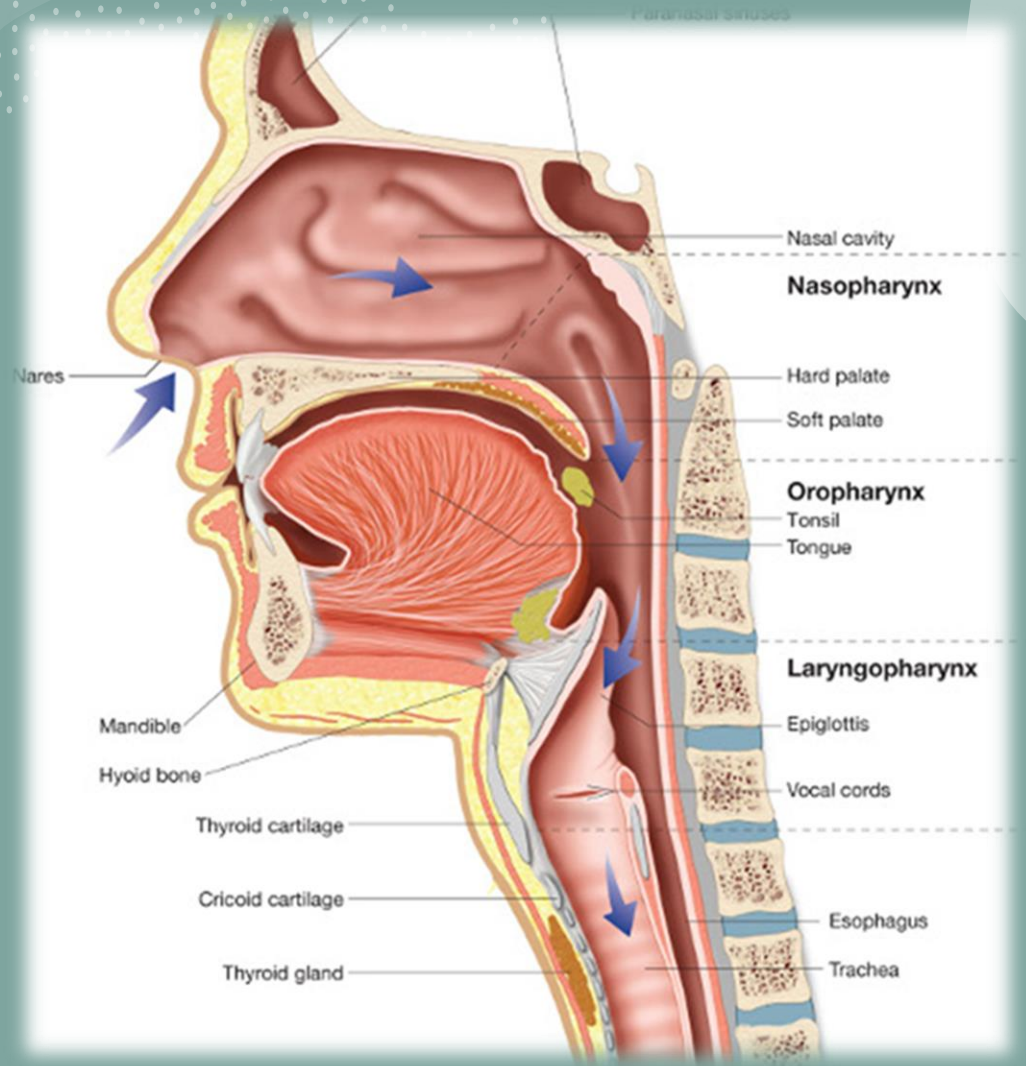


三招消除 鼾声

中华医学会主办
佃仁森医师主讲

版权属于佃仁森医师



打鼾

- 鼾声：是恼人的声音它不只让身边人烦恼，也影响身边人的睡眠，也影响自身的睡眠，很大程度上影响工作效率。
- 鼾声导致睡眠不好，白天嗜睡，精神不集中。鼾声出现导致吸氧不足，身体氧气不足会导致慢性病症出现。
- 鼾声出现；小孩鼾声多以腺样体肥大、慢性咽喉炎，扁桃体肥大，大人以鼻窦炎，咽喉狭窄居多。

打鼾

鼾声带来并发症；

- 腺样体肥大影响空气通道，导致鼾声发生；
- 腺样体肥大,空气进入鼻腔受阻，空气进入气管不畅转而从口吸入；
- 鼻腔有分泌水分综和空气的干燥，咽腔没有分泌水分的功能；
- 空气长期冲击咽腔咽肌受刺激产生肿胀而导至咽炎；
- 急性咽炎不及时的治疗转成慢性咽炎，导致咽口狭窄；

打鼾

鼾声带来并发症：

- 空气从口腔进入气管，口腔受到冲击出现漩涡这就是打呼噜的产生；
- 长期以口呼吸，空气冲击咽肌导致咽腔发炎；
- 前腭高耸上唇高拱，影响容貌，患者无诱因发热，甚至咽肌肿胀溃烂增生咽痛，咽腔狭窄，咽喉异物感；
- 导致睡眠不佳，白天困倦，精神欠佳都是打呼噜的后遗症。

打鼾

- 打鼾对健康的影响;可直接导致睡眠结构紊乱，低氧血症、高碳酸血症、胸腔内压力的显著变化以及交感神经活动增加.
- 患者通常出现打鼾、睡眠结构紊乱、频繁发生血氧饱和度下降、白天嗜睡，注意力不能集中等病症，并可能导致高血压、冠心病、2型糖尿病等多器官多系统的损害.

鼾声和睡眠

- 鼾声可导致短暂睡眠停止，短暂睡眠停止可发生于任何年龄；但以中年肥胖男性发病率最高，患者通常睡眠时打鼾反复呼吸暂停伴有白天嗜睡、注意力不集中、情绪障碍等症状，高血压、缺血性心脏病或脑卒中、2型糖尿病等。
- 睡眠过程中平均每小时出现五次阻塞性呼吸事件（暂停、低通气，或者是用力呼吸相关的微觉醒）

打鼾病因

打鼾病因尚不完全清楚，目前研究表明本病成因有三方面：

1 上气道解剖结构异常狭窄。

(a)鼻腔及鼻咽部狭窄；包括所有导致鼻腔及鼻咽部狭窄的因素，如鼻中隔偏曲，鼻息肉，鼻甲肥大、腺样体肥大等，其中鼻咽部狭窄在发病中所占位置比较重要，鼻腔狭窄所占位置较为次要

(b)口咽腔狭窄；。

打鼾病因

(c) 喉咽及喉腔狭窄：如婴儿型会厌，组织塌陷，巨大声带息肉喉肿物等。喉咽及喉腔狭窄也可为发病重要因素之一，但较为少见。

(d) 由于上、下颌骨发育障碍、畸形等导致的上气道骨性结构狭窄也是常见及重要病因。

打鼾病因

2 上气道：

- 扩张肌肌力异常，重要表现为颏舌肌，咽壁肌肉就软腭肌肉张力异常咽部肌肉张力随着年龄增长而降低，导致上气道扩张力异常及过度下降的因素目前还不十分清楚。

3 某些全身因素及疾病也可通过影响上述三种因素而诱发本病：肥胖、妊娠期、更年期甲状腺功能低下、糖尿病等。

4 另外遗传因素的发生率增加2~4倍饮酒，安眠药物等因素可加重患者病情。

打鼾病理生理

【打鼾生理】打鼾及睡眠呼吸暂停是由于睡眠中上气道发生不同程度的狭窄和阻塞的结果，而气道的阻塞主要取决下述三种原因：

- 1 气道扩张肌兴奋性下降；
- 2 吸气时气道内的负压水平；
- 3 气道的解剖狭窄。呼吸暂停期常因为短期的醒觉而结束，原因为觉醒期气道壁肌肉兴奋提高足以保持呼吸道通畅；

打鼾病理生理

由于反复出现打鼾、呼吸暂停及微觉醒、患者可出现下述生理病理改变:

1夜间反复觉醒可导致深睡眠期和睡眠期明显减少，睡眠结构紊乱，睡眠有效率下降，因而导致患者白天嗜睡，乏力、记忆力下降，并可导致生长激素分泌分泌下降，影响儿童发育

由于睡眠减少等因素可导致患者性器官末梢神经损害，导致性功能障碍。

打鼾病理生理

2 慢性间歇性缺氧可导致儿茶酚胺分泌增高及血管内皮损伤，导致高血压动脉粥样硬化，血氧饱和度下降还可导致心律失常，促红细胞生成素升高导致血红蛋白升高，红细胞升高，血小板活性升高，纤溶活性下降，诱发冠心病、脑血栓等。

血氧饱和度下降还可导致肾小球滤过量增加，使夜尿增加，并可能导致排尿神经反射弧受影响，在儿童患者表现为遗尿。

打鼾病理生理

3 咽腔负压增高可导致胸腔负压增高，既可影响心脏功能，也可导致反流性食管炎和反流性咽喉炎.

4 瘦素的分泌减少导致脂肪代谢障碍，加重患者向心性肥胖和咽部脂肪组织增加，使咽部塌陷进一步增加.

口腔狭窄

- 悬雍变形偏桃体肥大软腭肥厚，咽侧壁肥厚舌根肥厚舌根后缩，淋巴组织增生均可引起该部的狭窄，打呼噜口腔的狭窄占有率高。

临床表现

症状:

1 睡眠中打鼾：随年龄和体重增加可逐渐加重，呈间歇性，有反复的呼吸停止现象严重者夜间有时或经常憋醒，甚至不能平卧睡眠。

2 白天嗜睡，程度不一、轻者表现为轻度困倦，乏力，对工作生活无明显影响，重者在讲话过程中、驾驶时出现入睡现象；患者入睡快，睡眠时间延长，睡眠后不能消除疲劳。

临床表现

症状:

3患者可有晨起头痛、血压升高。

4晨起后咽部明显干燥，异物感。

5可有记忆力下降，注意力不集中。

临床表现

症状

- 6 部分重症患者出现性功能减退，夜尿次数增多性格急躁。
- 7 合并并发症者可出现相应症状、如夜间心绞痛等。
- 8 儿童患者除上述表现外‘还可遗尿，学习成绩下降胸廓畸形生长发育差等。

体征

(1) 一般征象，较肥胖口咽腔狭窄颈围较大，重症患者有明显嗜睡，在谈话过程中出现反复瞌睡；部分患者有明显上、下颌骨发育不全。儿童患者一般发育较差，除颌面部发育异常，还可见胸廓发育畸形

(2) 上气道征象；口咽腔狭窄，扁桃腺肥大，软腭组织肥厚，悬雍垂过长肥厚等，有些患者还可发现其他可引起上气道狭窄的因素，鼻中隔偏曲，鼻息肉，腺样体肥大，舌扁桃腺肥大，舌根肥厚等。

体征

(1) 一般征象，较肥胖口咽腔狭窄颈围较大，重症患者有明显嗜睡，在谈话过程中出现反复瞌睡；部分患者有明显上、下颌骨发育不全。儿童患者一般发育较差，除颌面部发育异常，还可见胸廓发育畸形

(2) 上气道征象；口咽腔狭窄，扁桃体肥大，软腭组织肥厚，悬雍垂过长肥厚等，有些患者还可发现其他可引起上气道狭窄的因素，鼻中隔偏曲，鼻息肉，腺样体肥大，舌扁桃体肥大，舌根肥厚等。

体征



正常腺样体



腺样体肥大



腺样体

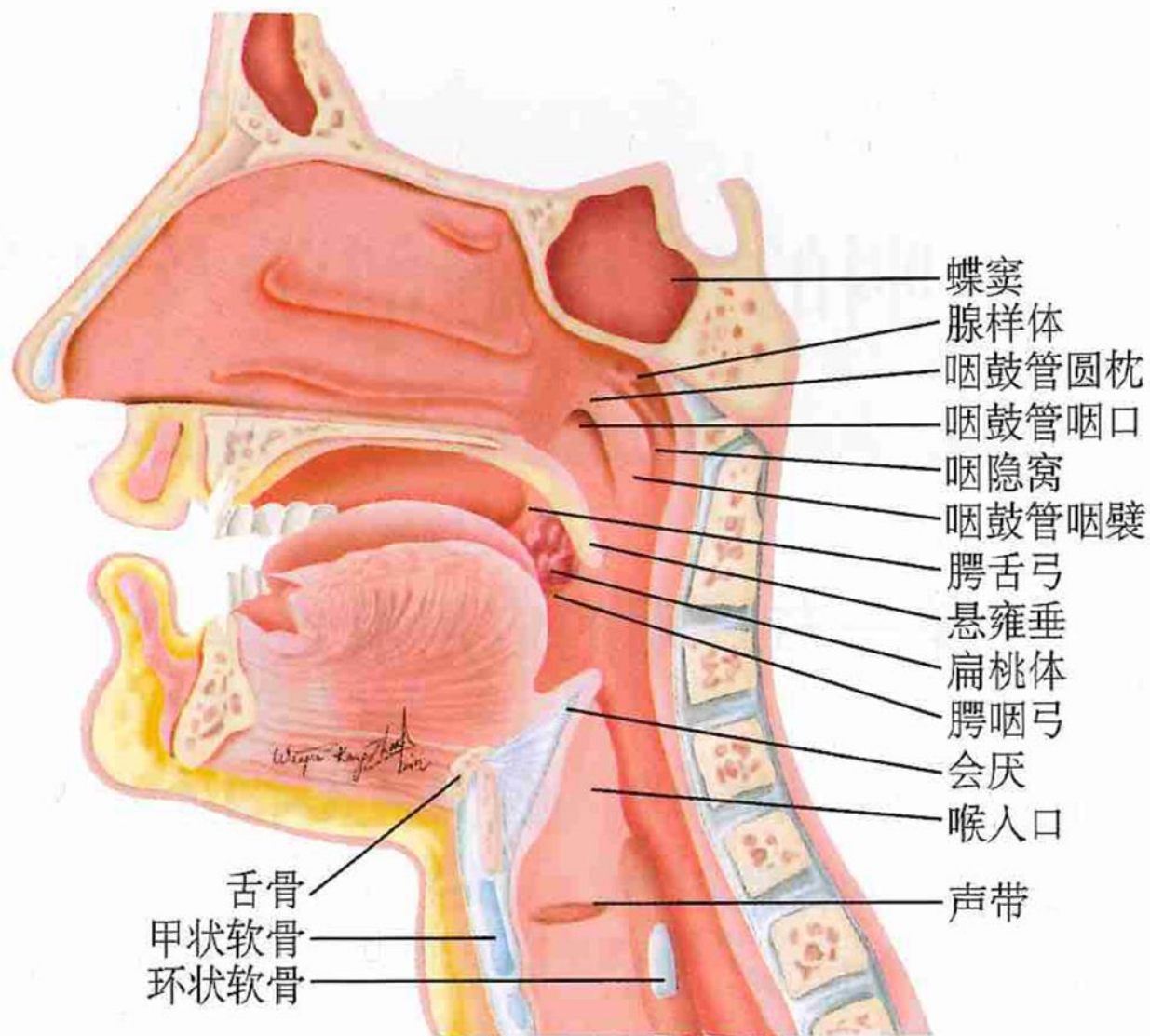
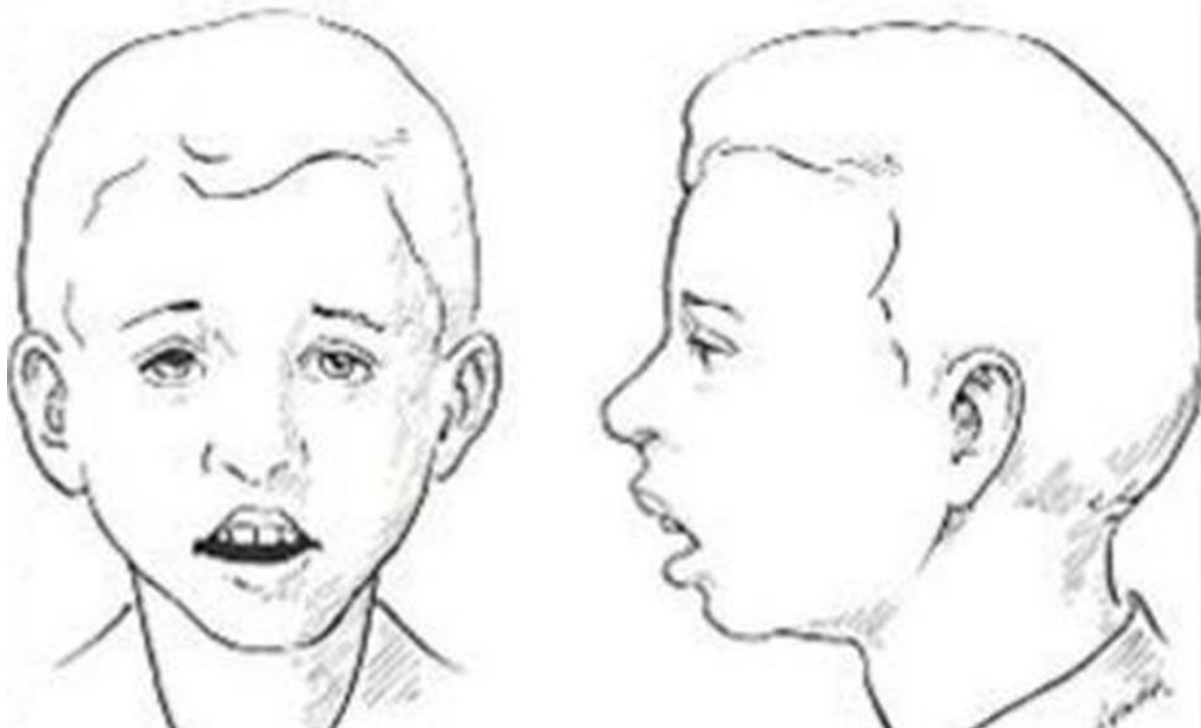


图 3-1-2 咽部矢状面解剖图

腺样体面容



腺样体面容



治疗

- 手法治疗；口腔底按摩，松解颈项痉挛
- 咽喉部按摩
- 针灸
- 阻塞呼吸综合症、打鼾是种普遍的症状、它却引起很大的悲剧，很多作剧烈运动的人，突然爆弊的中青年人，都找不出源因，实际上是鼻腔狭窄，咽腔狭窄的征状，作剧烈运动时氧气进入肺部减少导致心肌缺氧而出现上述问题。值得注意

打鼾的预防

- 打鼾起因小孩多以腺样体肥大阻塞呼吸道，空气从口腔进入，在口腔激起旋窝产生呼噜之声；腺样体肥大是孩子长期在冷气房受到寒气冲击导致上呼吸道易于感染产生慢性鼻窦炎，慢性鼻窦刺激到腺样体导致腺样体肥大，腺样体肥大导致呼吸从口入。
- 注意上呼吸道感染，及时治愈上呼吸道感染，注意保暖，常捏鼻樑，增强鼻腔通畅。消除鼻窦炎产生，保护腺样体。

自我按摩图解



柔按颊舌肌颈肌



柔按鼻通迎香



谢谢！

版权属于佃仁森医师

Copyrights belong to Dr Tian Ren Sen

The GinSeng Formula. Email: wecare@the-ginsengformula.com, www.theginsengformula.com