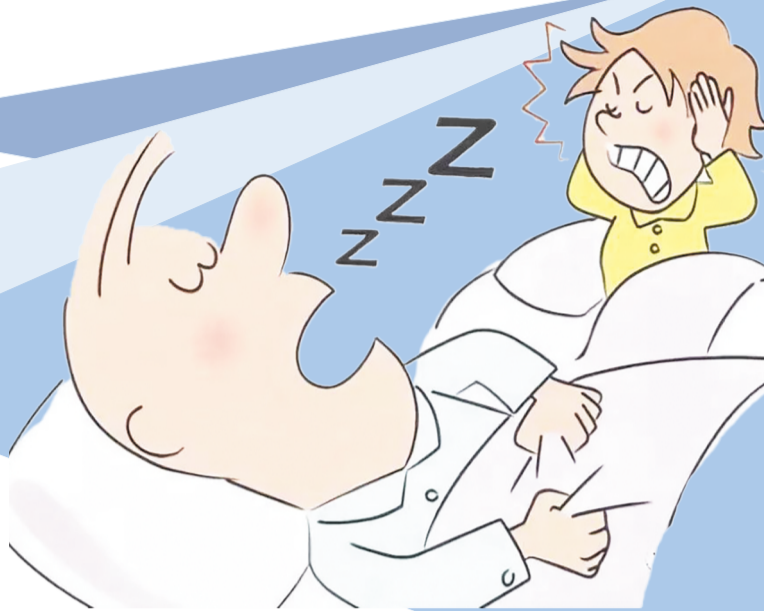


和打呼噜的人一起睡觉是什么体验?

大多数人都有过被鼾声干扰而失眠或惊醒的经历,有的人将这种噪音比喻为“牛叫”或“电钻声”。你可能没意识到,每个打鼾的人都在经历一场危险的睡眠,除了睡眠质量不佳,他们还可能因此“断气”。赶快来揭开隐藏在鼾声中的危险,打鼾者是时候“对症消音”了。

打鼾的你可能睡了个“假觉” 符合3个特征甚至可致命 打鼾者 送你一份“消音攻略”



鼾声中藏着5种威胁

睡眠时,人的唇、舌、颊、颚部肌肉不会随意搭配形成各种空腔,但始终留出一个大的通道——咽部。如果这个通道变窄了,那么气流通过时就会发出声音,也就是打鼾。因此胖人、咽喉部肌肉松弛的人、嗓子发炎的人最容易打鼾。

虽然打鼾这种看似平常的小毛病短期内“无伤大雅”,但随着时间推移,它会逐渐演变成一个定时炸弹,随时威胁身体。

造成睡眠不足、精力不济

打鼾会干扰人的正常睡眠结构,造成睡眠过程中频繁的微觉醒,让人睡了大量的“假觉”。睡眠结构的改变会引起生理过程紊乱,造成白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退、工作效率低下等一系列问题。

诱发或加重高血压、糖尿病

严重的打鼾会使睡眠过程中反复呼吸暂停或气流减少,损害血管壁,造成血管弹性下降,从而引起或加重高血压。此外,打鼾还会造成胰岛素抵抗,体内糖代谢紊乱,从而诱发糖尿病。

增加心梗、脑梗风险

打鼾时呼吸反复停止,最直接的后果就是增加血液中红

细胞的数量,提升血管阻塞概率。频繁缺氧使血管中血栓形成的风险增加,一旦血栓脱落,很容易引起致命性的心梗、脑梗及肺梗死的发生。

增加恶性肿瘤死亡率

打鼾引起的反复缺氧会造成基因突变及细胞生长方式的改变,从而诱发恶性肿瘤,并加快肿瘤的生长速度。国外一项观察了22年的研究证实,重度打鼾(睡眠呼吸暂停综合征)人群比正常人群恶性肿瘤的死亡率高4.8倍。

缺氧带来全身伤害

打鼾可引起全身器官缺氧,任何一个细胞的缺氧都会造成损害。

目前已证实,除上述危害,打鼾还可能引起心律失常、哮喘、性功能障碍、抑郁、夜尿多、青光眼、儿童发育迟缓等问题。

这种频率的鼾声最危险

普通健康人打鼾可能和劳累等有关,通常鼾声较轻微,但有些鼾声本身就是疾病。一般来说,打鼾分为三类——

单纯性打鼾:单纯性打鼾多由于睡眠姿势不当、鼻塞或饮酒等引起短时期打鼾,这种打鼾除了干扰他人休息外,对自身健康没有太大影响,一般不需要治疗。这类人一晚上都

鼾声如雷,但比较平稳、有规律,中老年人尤为常见。

习惯性打鼾:这类人从年轻时就开始打鼾,且鼾声很大,从不间断,这种也不需太过担心。

睡眠呼吸暂停引起的打鼾:目前,我国近1.8亿人患睡眠呼吸暂停综合征(简称OSA)。这种原因引起的打鼾十分危险,表面上是打鼾,实际上是全身性缺氧,对人的内分泌系统、消化系统、心血管系统、泌尿系统和神经系统都有影响。

睡眠呼吸暂停造成频繁的微觉醒,就像一把刀把整个睡眠切割成一个个小片段,导致“碎片化睡眠”,很难有机会进入深睡眠。

OSA的特征主要表现在鼾声一会儿高一会儿低,中间有一小段没有声音(发生暂停),随后发出一种怪声;夜间常被憋醒,常需张口呼吸;晨起后口干、头晕、头痛,白天嗜睡,记忆力下降。其高危人群主要是男性、老人和肥胖者。

一般睡眠呼吸障碍分为轻、中、重度3种类型,通常夜间呼吸暂停10次以下为轻度,10-30次为中度,30次以上为重度。如果从呼吸突然暂停时开始计数,超过10个数(大约10秒钟)才恢复呼吸,或一个小时内有5次呼吸暂停,就建议去医院

就诊。

5种打鼾者要对症“消音”

除了睡眠呼吸暂停综合征,还有很多被忽略的原因会引起打鼾。英国《每日邮报》刊出伦敦桥医院睡眠中心专家盖伊·莱斯柴纳博士总结的打鼾5大原因,并给出对应的治疗建议。

鼻窦炎

鼻窦炎导致的打鼾占打鼾病例的20%。症状包括鼻塞、面部疼痛和头痛。按住一侧鼻孔,用另一侧闭嘴呼吸。如果一侧发生呼吸不畅,则应看医生确诊是否有鼻窦炎、鼻中隔偏曲等。

建议:一些类固醇喷鼻剂(如倍氯米松、布地奈德等)有助于打通鼻腔,也可用生理盐水清洗鼻腔,每天坚持两次。同时积极治疗鼻窦炎,肥胖者适当减肥。

抽烟、喝酒

饮酒,特别是睡前喝酒,可能使包括咽喉部肌肉在内的全身肌肉放松,诱发打鼾。此外,吸烟会导致鼻内和咽喉黏膜发炎,使呼吸道变狭窄,增加打鼾危险。

建议:戒烟,改掉睡前饮酒的不良习惯。如果睡觉时还伴有手舞足蹈,则要检查是否有

不宁腿综合征等疾病。

脖子粗短

脖子粗短的人呼吸道周围附着大量脂肪,导致上呼吸道变窄,影响气流通过,因而更容易打鼾。

建议:适当减肥。必要时可使用持续正压通气机(CPAP)及口矫器来治疗鼾症。该仪器通过给呼吸道“吹气球”的原理,将咽部狭窄的部分扩大。

扁桃体肥大

扁桃体肥大或者腺样体肥大容易造成咽喉部气道狭窄,进而增加睡眠打鼾几率。另外,咬合过深、下颌后缩,也容易使舌头阻塞气道,引起打鼾。

建议:这种情况需要去医院进行详细检查,通常接受扁桃体切除术可解决气道狭窄,降低打鼾风险。经常做蒸汽熏蒸,也有助于打开气道。

过敏

一些过敏人群接触猫、花粉等致敏物之后,会加重呼吸道阻塞,更容易发生打鼾。

建议:爱过敏的人最好不要将宠物带进卧室。适当使用类固醇喷鼻剂和抗组胺药物有助于缓解过敏性鼻炎症状。病情严重者,可使用鼻扩张器,有效防止打鼾。

据《生命时报》

这些食物是天然的“消炎药”

日前,美国哈佛大学一项研究颇有新意,研究人员从食物、营养素与人体内炎症相关性这样的角度,来探索吃不同的食物影响体内炎症状况,从而与心血管病、冠心病、中风风险的影响相关性进行研究。研究者根据不同食物与体内炎症相关性进行评分、评估各种食物的致炎作用,评估出抗炎食物的致炎作用,评估出抗炎食物与促炎食物。该项研究对20万没有心血管病的美国居民进行了32年的调查研究,结果发现:与经常吃抗炎食物的人相比,经常吃促炎食物的人,发生心血管病、冠心病、中风的风险分别增加38%、46%、28%。

抗炎食物对抵御心脑血管疾病作用大

炎症是动脉粥样硬化和血栓形成的关键危险因素,是引致心脑血管病发生的危险因素。而食物对人体炎症的影响,会引发心脑血管病发病风险。哈佛大学这项研究表明,通过对食物的选择,多吃抗炎食物,少吃促炎食物,实际上是日常饮食的一种健康模式。

近期,又有西班牙的一项研究显示,平时多吃鱼、坚果及富含 α -亚麻酸的植物性食物,可以保护心脏,对心梗病人可降低24%的发生风险,以及降低26%再住院的风险,并且在对抗心梗患者随访期间,多吃鱼、坚果等抗炎食物,心血管死亡率和全因死亡率分别下降了22.4%和11.4%。原因何在?研究认为,因为这些食物中富含

有明显抗炎作用的 ω -3脂肪酸——抗炎食物对抗心脑血管病的又一实例。

抗炎和促炎的食物分别有哪些?

先说说需要避免“踩坑”的食物——促炎食物。

促炎食物主要有精细粮、红肉、加工肉、动物内脏、含糖饮料等。总的来说就是采用以下这些方法,来减少体内的炎症反应:

减少含饱和脂肪多的食物;减少含反式脂肪的食物(如人造奶油、氢化植物油或部分氢化植物油等);减少含 ω -6脂肪酸高的食物;减少含糖食物及饮料;减少红肉尤其是加工

红肉;减少细粮;减少被污染的食物;减少高盐食物。

在日常饮食中,多选择一些有抗炎作用的食物很重要。

抗炎食物有绿叶蔬菜(菠菜、卷心菜、生菜、苦菊等)、黄色蔬菜(黄色辣椒、南瓜、豆类、胡萝卜等)、核桃、全谷物(小麦、燕麦、黑麦、荞麦、小米等)、水果、茶、咖啡等。这些食物含有丰富的抗炎物质,包括维生素、类胡萝卜素、黄酮类物质、膳食纤维等。

总结起来,抗炎食物就是以下几类:

- 1.富含 ω -3脂肪酸的食物。如鱼、亚麻籽、坚果等,这是天然的“消炎药”。
- 2.新鲜蔬菜和水果。任何食物都代替不了蔬菜和水果,

因为蔬果中含有减少炎症的维生素、矿物质、抗氧化剂和植物营养素及膳食纤维。吃蔬果要做到“三多一全一新鲜”,即量要多、品种要多、色彩要多、要吃全了、要趁新鲜吃。

3.血糖指数低的碳水化合物。如全谷类、全麦类、燕麦、荞麦、小米等。常选亚麻籽油、茶籽油、橄榄油、菜籽油。

4.喝茶、喝咖啡。

5.含维生素D丰富的食物,如鱼虾、鸡蛋等。

6.一些有抗炎、抗氧化的补充剂,如:维生素C、辅酶Q10、番茄红素、锌、镁、维生素D、槲皮素等等。

那么,您吃对了吗?

据《北京青年报》