

打鼾对心脏有不良影响 试试这几招缓解

若打鼾时呼吸暂停时间过长,可出现急性呼吸衰竭,还可并发哮喘

提到心血管疾病的危险因素,大家通常会想到吸烟、糖尿病、高血压、高胆固醇以及家族病史等,而打鼾给健康所带来的威胁,却很容易被人们忽略。

打鼾是耳鼻喉科的问题,怎么还会对心脏有不良影响呢?

虽然不能说打鼾就一定会危害心脏,但是有一种打鼾确实会损伤心脏,它叫做阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。即睡眠中会呼吸暂停,甚至突然被憋醒。患者可能在入睡后短暂停止呼吸,从而引发心力衰竭和中风等危险。

打鼾是如何造成危险的?

打鼾者的气道通常比正常人狭窄,白天时咽喉部肌肉代偿性收缩使气道保持开放,不发生堵塞。但夜间睡眠时神经兴奋性下降,肌肉松弛,咽部组织堵塞,使上气道塌陷,当气流通过狭窄部位时,产生涡流并引起振动,从而出现打鼾,严重时呼吸可以暂时停止,影响打鼾者的健康。

打鼾会对人体造成哪些危害?

1.记忆力和脑细胞功能受到影响
患者通常伴有白天嗜睡,注意力不集中,导致认知功能也受到影响,注意力、记忆力及执行力等与健康人群相比明显下降,严重者会导致痴呆。

2.打鼾与高血压、心脑血管疾病、高碳酸血症密切相关
大脑长时间处于缺氧、低压状态,易导致高血压和心脑血管疾病。

3.打鼾是2型糖尿病发病的危险因素之一
打鼾者的糖尿病发病率为15%~30%,且二者相互影响。

4.影响肺功能
由于长期低通气甚至暂时性呼吸暂停,会导致患者肺功能失调,肺换气不足,可出现严重低氧血症和高碳酸血症。若呼吸暂停时间过长,可出现急性呼吸衰竭,部分患者还可并发夜间哮喘。

如何避免打鼾,试试这几招

1.枕头不要太高

睡觉打鼾的患者要选择高度适当的枕头。有些人认为枕头高可以改善呼吸,其实这是错误的做法,过高的枕头反而会让打鼾变得更严重。

2.床垫不要太软
软床垫躺上去舒服,但是对我们的脊椎不好,对打鼾者也不利。打鼾者最好选择睡比较硬的床垫。

3.营造睡眠环境
好的睡眠环境能让我们更快入睡,睡得更好。睡觉经常打鼾的人往往鼻腔、咽喉都比较干燥,可以在卧室里放个加湿器,能够湿润鼻腔。

4.睡前不要喝酒
睡前喝酒会导致血压、血糖升高,也会导致我们的呼吸道变狭窄,呼吸道变狭窄后就会感觉呼吸不畅,导致睡觉打鼾。

5.注意睡眠姿势
每个人都有自己习惯的睡眠姿势,对于睡觉打鼾者来说,最好用侧卧的睡眠姿势。

6.睡前喝点蜂蜜



蜂蜜是润喉的好帮手,睡前喝点蜂蜜可以帮助我们润喉,保持呼吸通畅,对打鼾者也有一定益处。

7.减肥
有研究发现,肥胖人群打鼾的几率是体重正常人群的3倍,想要治疗打鼾,需要合理减肥。

8.养成良好的生活习惯
戒烟限酒,多锻炼身体,对防治打鼾都是有帮助的。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
儿童及成人牙齿矫正
采用金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
Invisalign certified
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151

Ellicott City, EZ Dental
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科协会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治:
●成人小孩牙齿保健
●补牙拔牙
●根管治疗
●牙冠牙桥
●各类假牙
●牙科急诊
特点:
◆全新设备
◆严格消毒
◆精心诊治
◆自费优惠
◆接受多种保险
◆免费咨询
443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
●定制和验配普通/隐形眼镜

罗迅妍 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●纽约州立大学研究生
●国家卫生总署 Fellow
●国家康复医院住院医师
●宾州大学附属医院住院医师
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

裴万征 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术:
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀
○松弛阴道收紧术,改善性功能
○痔疮切除、乳房肿瘤切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
○妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
○盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
●自费优惠
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
○妇科年检,各种妇科疑难病症
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office:3301Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师 DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费,全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科
郑三君 医师 Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)