



**Dr. Joshua Roland, MD, FAASM**

美国睡眠医学专家



- Sanusom 的首席医疗官，致力于改善持续正压呼吸治疗（PAP）的依从性和支持
- Thirty Madison 的睡眠医学主任
- Project Sleep 的专家咨询委员会成员，专注于患者倡导和教育
- 曾任加州睡眠协会董事会成员
- 美国睡眠医学学会快速眼动（REM）行为障碍指南工作组成员
- 曾任加州大学洛杉矶分校（UCLA）助理教授

## 睡眠呼吸中止症增加心脏病风险

打呼常被认为是无害或仅仅是声音干扰而已，但实际上它是上呼吸道组织的可听振动，发生在睡眠中气流受阻时。然而，这表明呼吸可能在睡眠中受到了影响，可能暗示更严重的潜在问题。打呼与多种健康问题有关，包括心血管疾病，并增加了睡眠碎片化、白天疲劳、高血压、动脉粥样硬化、冠状动脉疾病、血脂异常、2型糖尿病和意外事故的风险。

### 什么是阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）？

阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）发生在上呼吸道肌肉放松过度，导致在睡眠中完全阻塞了呼吸。这些事件通常导致身体缺氧，增加身体压力，使身体处于持续的“战斗或逃跑”状态，并增加炎症、血管功能障碍、代谢失调和睡眠紊乱问题。

### 打呼和OSA的关系

根据一项涉及5615名40至98岁参与者的睡眠心脏健康研究（SHHS），61%的有习惯性打呼的人会患有阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）。持续响亮的打呼使中度至重度阻塞性睡眠呼吸中止症的几率增加了3-4倍。Meta回归分析表明，70-90%的OSA患者会有打呼的现象。

区分简单打呼和阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）非常重要。持续或非常响亮的打呼、睡眠中喘气或窒息、呼吸暂停都是OSA的潜在迹象。其他指征包括半夜醒来、白天疲劳血压问题，尤其是难以用药物控制的血压。如果有心脏病家族史和打呼，可能也表明患有OSA。如果有这些症状，建议寻求医生做进一步的检查。

改变生活方式有助于改善打呼，例如，减少酒精摄入以避免睡觉期间肌肉过度放松，避免吸烟等习惯。规律运动有助于减少上呼吸道的脂肪组织，移动上呼吸道周围的液体，可提升睡眠质量。此外，避免仰卧睡觉，改为侧睡可以帮助减轻打呼。最后，花时间唱歌也可以帮助增强喉咙和软腭的肌肉控制，减少因肌肉松弛引起的打呼。

总的来说，打呼和睡眠呼吸中止会严重的影响生活质量和引起健康问题。通过健康的生活方式确保高质量的睡眠，并在需要时寻求医疗建议，对整体健康和福祉至关重要。



### 参考:

- (1) Young T, Shahar E, Nieto FJ, et al. Predictors of Sleep-Disordered Breathing in Community-Dwelling Adults: The Sleep Heart Health Study. *Arch Intern Med.* 2002;162(8):893-900. doi:10.1001/archinte.162.8.893
- (2) Chiang JK, Lin YC, Lu CM, Kao YH. Correlation between snoring sounds and obstructive sleep apnea in adults: a meta-regression analysis. *Sleep Sci.* 2022 Oct-Dec;15(4)

