

“夜半歌声” 是睡得香还是睡得悬

- 打鼾声比喷气式飞机还响的报道是真是假
- 打呼噜的人为什么不会把自己也吵醒
- 医生眼中的“鼾王”都有什么特点



打呼噜也是病?对于这个说法,您一定不赞同。打呼噜太普遍了,有句俗语不是“十男九鼾”嘛。不少人还把司空见惯的打呼噜戏称为“夜半歌声”,当成睡得香的表现。事实究竟是怎样的呢?下面,我们就一起来聊聊打呼噜的故事,您一定会大吃一惊。

她大概是全世界打鼾最响的人

说起打呼噜,最近的一则报道不能不提:英国老妇詹妮·查普曼的鼾声很吓人,可能是全世界打鼾最响的人了。她每夜的打鼾声都会高达111.6分贝,比一架从低空飞过的喷气式飞机制造的噪音还要响。她62岁的可怜丈夫科林经常整夜失眠,几乎快得神经衰弱症了。

据报道,现年60岁的詹妮·查普曼是英国一名退休银行职员,她从小就患有罕见的一种打鼾毛病。当詹妮只有5岁时,她每晚入睡后就会开始打鼾,詹妮记得她的姐姐经常会用手捏住她的鼻子,将鼾声不断的她从睡梦中弄醒。

当詹妮长大后,她的打鼾毛病非但没有好转,反而变本加厉起来。詹妮打鼾时,连家中的玻璃窗都会发出轻微的振动,用“鼾声如雷”来形容詹妮打鼾一点也不为过。英国医生最近对詹妮的鼾声进行了测量,结果震惊地发现,她的鼾声竟高达111.6分贝,而一架从低空飞过的喷气式飞机制造的噪音也不过只有103分贝左右。据医学专家称,大多数英国人的打鼾声都只有50分贝左右,詹妮当之无愧地成了英国鼾声最响的人,还有可能是全世界鼾声最响的人之一。

在詹妮小时候,饱受她鼾声折磨的人是和她同房而睡的姐姐,当詹妮18年前嫁给了现年62岁的丈夫科林后,科林简直成了世界上最痛苦的丈夫之一,因为自从和詹妮结婚以来,他几乎再也没有睡过一天好觉。由于实在忍受不了詹妮震耳欲聋的鼾声,在他们婚后的18年中,他们每个礼拜至少有5天都会分房而睡。科林会躲到客房中,关紧门窗一个人睡觉,同时他还会将脑袋放在枕头下面,死死堵紧自己的耳朵,可即使这样,詹妮的鼾声仍会从门缝中无孔不入地钻入他的耳朵。

“鼾王”老婆不堪忍受闹离婚

在我们的身边,像詹妮这样的“鼾王”并不少见。来自淮安的大刚就是周围人和医生公认的“鼾王”。

今年44岁的大刚,从小并没有打呼噜的习惯。在他30岁的时候,才出现了打鼾的现象。“那个时候,我根本不知道我自己打呼噜,老婆跟我抱怨,我还不相信。”大刚说,有一次,当他睡熟的时候,老婆就把录音机放到他的枕头旁,录下了他的呼噜声。第二天,当他的呼噜声通过录音机原音重现时,大刚也吃惊不已,“我的呼噜声怎么这么大?”

谁都不愿意与鼾声大作的人同室而居,因为这意味着自己将一夜难以安眠。难怪大名鼎鼎的宋太祖要说这样的话,“卧榻之侧,岂容他人鼾睡”,当然,这位宋朝开国皇帝的话中包含着别的意思。大刚爱打呼噜的影响,已经不仅局限于家庭了。大刚负责单位里的经销业务,经常和同事一起出差,几次下来,没人再敢和他一起出差了,“鼾王”的称号也就是从那个时候戴上的。

原来有一次出差,大刚和同事住在一个房间,睡到半夜,同事忍受不住,宁愿自己掏钱又



打鼾严重的人睡觉最好使用呼吸机 资料图片

单独开了一间客房。令人啼笑皆非的是,他的震天呼噜声,也吵到了隔壁房间的客人,客人拨打大刚房间的电话来抗议,连续响了5分钟,大刚竟然浑然不觉,依然在酣睡,他的呼噜声已经盖住了房间的电话铃声。

和这样一个“高音喇叭”同床共枕了10多年,大刚的老婆长期睡眠不足,不仅得了神经衰弱,而且还患上了高血压。为了躲避大刚的呼噜,老婆早已和他分房睡。后来她觉得住在一套房子里仍然无法摆脱噪音的骚扰,干脆提出分居。因为打呼噜,他们已经五六年没有过夫妻性生活,夫妻感情也逐渐淡漠。去年,忍无可忍的老婆给他下了最后的通牒,要么把打呼噜治好,要么就离婚。

什么样的人容易打鼾

为什么有的人打鼾会发出那么大的声音?又是哪些人容易打鼾呢?

“鼾声不是从鼻子里发出来的,而是从喉咙里发出的。打鼾是因为呼气不畅,气流与气管摩擦发出的声音。”江苏省人民医院呼吸科的张希龙教授,是中华呼吸学会睡眠学组的副组长,是一位长期与打鼾打交道的知名专家。对于打鼾的机理,他进行了详细的解释。“打鼾者的气道通常比正常人狭窄,白天清醒时,咽喉部肌肉代偿性收缩加强,使气道尚能保持开放,不发生堵塞。但夜间睡眠时,神经兴奋性下降,肌肉松弛,使原本就狭窄的上气道塌陷,发生严重狭窄或堵塞,当气流通过狭窄部位时,产生涡流并引起振动,从而出现鼾声,但当发生气道阻塞时,就出现鼾声和呼吸气流的中断即憋气现象。这个狭窄部位越窄,气流与气管摩擦发出的声音就越大,这就是有些人呼噜震天响的原因。”

张希龙教授说,每个人的遗传基因是不一样的,相当多的人天生咽喉肌肉松弛,在熟睡时,神经完全放松,咽喉肌肉更加松弛,导致呼吸的气体撞击软腭或舌根,产生鼾声。詹妮的巨大鼾声可能和遗传有关,而大刚的如雷鼾声则和他的后天肥胖有着直接关系。

原来,结婚之后的大刚,迅速发福,30岁的时候,体重就已经蹿到了180斤。成天的应酬,常常吃着大鱼大肉,每天都要喝酒,让大刚连脖子上都长满了肉。“这些年来,年轻人打呼噜的越来越多,原因就是生活条件好了之后,肥胖者增多,发胖后咽喉脂肪堆积,导致气管受压,正常的呼吸道变窄,造成睡眠时呼吸不畅引起打鼾。”张希龙教授说,经常饮酒也会加重打鼾,打鼾者本身的气道就比较窄,酒后入睡时,酒精对肌肉有直接的麻痹和松弛作用,这时候原来就狭窄的气道就会发生反复的塌陷、阻塞,出现频繁的打鼾和憋气。

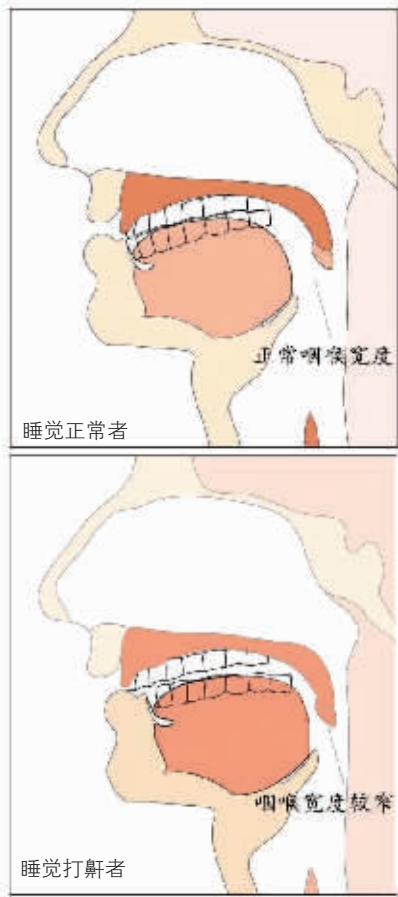
“一般来说,脖子短粗者、下巴往里者,容易因为呼吸道狭窄而打鼾。也就是说,气管里的肉太厚了或舌根向后,容易打呼噜和憋气。”张希龙教授说,当然,各种原因引起的呼吸道狭窄,都可以引起打鼾,比如,鼻中隔偏曲,鼻息肉等引起鼻部狭窄,扁桃体肥大,咽部松弛,悬雍垂过长,舌根后坠等。

打鼾者的隆隆鼾声会不会震聋自己

相关报道说,英国有个码头工人叫梅尔文·斯威茨尔,他打鼾时发出的噪声高达82分贝,他妻子的左耳就是被他鼾声震聋的。詹妮的鼾声是111.6分贝,超过低空飞过的喷气式飞机。您也许会问:测量出的这种数值真的准确吗?这么大的鼾声,会不会把她自己也震聋?

“其实,鼾声把别人或者自己震聋的说法,有点危言耸听了。”张希龙教授说,詹妮的鼾声虽然有111.6分贝,但也不见得真的超过一架从低空飞过的喷气式飞机制造的噪音。

有关专家介绍,低空飞行是指距离地面或



打鼾者与正常人的咽喉部对比图

水面100—1000米,飞机从低空飞过,在地面上测量它制造的噪音,当然会衰减很多。而且,在热闹的十字路口,噪音轻易可以达到七八十分贝,这在南京的新街口等繁华地段,非常普遍。一般来说,60分贝以上就属于吵闹范围了,70分贝就可以认为它是很吵的,而且开始损害听力神经,90分贝以上就会使听力受损,而呆在100—120分贝的空间内,如无意间,一分钟人类就会暂时性失聪。“但对于打鼾的人来说,虽然有的人鼾声大,但这种噪声并非一直持续,而是断断续续的,中间会有憋气的停顿时间,因此,不能以噪声对人体的伤害来衡量鼾声对人体的伤害。詹妮的鼾声有111.6分贝,应该是指她的最高值,而非非睡觉时一直保持着这种高分贝的鼾声。”

不过,因为打鼾间接导致听力下降的病例并非没有。一名7岁的男孩小小年纪就出现听力下降症状,看电视时把声音开得很大,对细微声响反应不敏感,经医生检查“罪魁祸首”竟是打鼾。原来,他的打鼾是由扁桃体和腺样体感染肥大引起,两种腺体肥大还意味着反复上呼吸道感染和鼻炎,咽鼓管阻塞,鼻涕流入耳部,致耳部发炎、听力下降。

打鼾者自己为什么不会被吵醒

詹妮的丈夫和大刚的妻子都被鼾声吵得整夜睡不着,但令人奇怪的是,打鼾者自己为什么不会被吵醒?

一般来讲,1分贝是人类耳朵刚刚能听到的声音,20分贝以下的声音,一般来说,我们认为它是安静的,当然,一般来说15分贝以下的我们就可以认为它属于“死寂”的了。20—40分贝大约是情侣耳边的喃喃细语。40—60分贝属于我们正常的交谈声音。对于睡觉敏感的人来说,超过40分贝的声音就可能在睡梦中被吵醒。按理说,像詹妮和大刚制造出来的这么大的噪声,也会冲击着他们的睡梦,把他们吵醒,但事实并非如此,像大刚,面对连续响了5分钟的电话铃,他竟然浑然不觉,依然在酣睡。

“人打鼾时,是睡得最香的时候,也就是进入了深度睡眠状态,听力变得迟钝,一般的声音都不会将其吵醒,更何况鼾声还是自己发出来的,接受起来要比外界声音更容易;而且,自己长期处于这样的环境下,早已适应了这种噪声。所以,打鼾者自己往往不会被鼾声吵醒。”张希

龙教授说,要想听自己打鼾的声音,只有在睡前打开录音机了。

打呼噜也是能打死人的

大多数人知道打呼噜会影响别人休息,其实,打呼噜最大的麻烦,还是对自己的影响。打呼噜是睡眠呼吸暂停综合征的危险信号,会对人体健康产生许多危害。

张希龙教授说,世界上有将近三成的人,在睡觉时会打鼾。其中,男人比女人多12倍,老人比年轻人多六七倍,胖子比一般人多四五倍。在这些打鼾的人群中,约有1/4为“恶性打鼾”,这种“恶性打鼾”可发生睡眠中憋气、缺氧、二氧化碳潴留、睡眠结构破坏等一系列病理改变,引发和加重多种心脑血管疾病,如高血压、冠心病、脑中风等,甚至发生睡眠猝死。“恶性打鼾”在医学上叫睡眠呼吸暂停综合征,病人入睡时打呼噜不仅声音大,而且总是间歇地出现呼吸停顿,过了十几秒或几十秒后,才随着一声很大的呼噜声继续开始呼吸,打几声呼噜后又出现刚才发生的憋气现象,如此循环反复。

“其实,医生眼中的‘鼾王’,不是指一个人打鼾的声音大小,而是看其憋气的严重程度。”张希龙教授说,一般来讲,在打鼾时,一个小时出现5—20次的憋气,是轻度鼾症;21—40次鼾症,是中度鼾症;超过40次,就是重度鼾症了。“每次憋气的时间长短不一样,鼾症的严重程度也不同。一般来讲,打鼾时一次憋气超过90秒,就要亮黄牌警告。”

到这里睡一晚就算不算“鼾王”

“我们的睡眠监测室,去年就接待了1000多名鼾症病人。他们在医院睡一夜,就能监测出来鼾症的状况。”张希龙教授指着旁边的一张床说,病人就睡在这里,测量心电图、口鼻气流、脑电、肌电的仪器会连接到病人身上,一个夜晚下来,就能了解自己的睡眠质量、睡眠中有多少次呼吸暂停、每次暂停多少时间、睡眠时血中的含氧量、睡眠时的心率变化等。

62岁的老刘体态肥胖,有160多斤,但脖子粗、面如菜色,白天感觉很疲倦,总是嗜睡。他多年来一起床就感觉口干、口苦、头晕,没一会就感觉困了。退休前他是开车的,因为白天总是嗜睡,导致发生几次事故,差点因此送命。最近几年,老刘查出糖尿病、高血压,可坚持用药后,效果也不太明显。老刘多年来晚上睡觉鼾声如雷,是不是打呼噜导致他精神不好?

后来,老刘在中大医院呼吸科做了睡眠监测,才发现原来自己有睡眠呼吸暂停,病史起码有七八年了,自己却浑然不知。在睡眠监测中,专家发现老刘在7小时的正常睡眠时间内,呼吸暂停次数高达80多次,最长暂停时间长达130秒。

目前治打鼾最好的办法是什么

对于有轻微打鼾的人,可以通过一些常规方法来缓解,比如,把枕头垫高一点,尽量使头部和呼吸道保持平直状态;保持侧睡,避免仰睡,因仰睡时口腔后部会随重力下沉,阻碍上呼吸道;睡前不让鼻子有阻塞现象;不要养成睡眠时用口腔呼吸的习惯等。

但对于严重的鼾症病人来说,消除鼾声可就没那么容易了。张希龙教授说,一种方法是手术,切除咽部多余的肉,但这种方法复发率太高,手术后,松弛的肉过一段时间可能又会长出来,重新堵住呼吸道,鼾声和憋气再起;还有一种方法是使用阻鼾器,也称为下颌前移装置,它遵循打鼾的机制,恢复病人口腔内部器官的正确位置和形态,形成一个畅通的呼吸道,达到减少甚至从根本上消除打鼾和憋气的目的,这个方法有点不雅,使用阻鼾器后,下巴向前拉,如同“地包天”。

“目前治疗严重鼾症最好的方法,还是使用呼吸机。打鼾者在睡眠时戴一个面罩,与呼吸机相连,类似吹气球的原理,将咽部狭窄的部分扩大。”张希龙教授说,呼吸机在国内外临床上用来治疗鼾症有十几年历史,对于中度、重度鼾症病人来说,效果非常好。

本版主笔 快报记者 张星