

作者：张巍巍 来源：科技日报 发布时间：2009-2-18 11:24:8

[小字号](#)[中字号](#)[大字号](#)

## 研究称打鼾也是心血管病的诱因

提到心血管疾病的诱因，公众通常会想到吸烟、糖尿病、高血压、高胆固醇以及家庭病史等，但打鼾给健康所带来的威胁却很易被人们忽略。

据美国《每日科学》网站2月15日报道，美国密歇根大学健康系统心血管中心的梅尔文·卢本范尔博士表示，越来越多的人开始关心睡眠呼吸暂停或睡眠呼吸紊乱，这是因为此种病症与心脏病、中风以及其他心血管疾病有着极为密切的联系。严重的打鼾不仅让人感到厌烦，还是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的危险信号。患者将在入睡后短暂地停止呼吸，从而引发心力衰竭和中风等。

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，从而出现鼾声，严重时呼吸可以暂时停止，影响打鼾者的健康。

大脑中可激发呼吸的化学物质会在打鼾时停止作用，当缺乏这种激励物质时，人们通常会停止呼吸。而当呼吸暂时停止时，人们体内的含氧量将急剧下降，荷尔蒙和肾上腺素将随之猛增。这些荷尔蒙可导致高血压、心律不齐，甚至心脏病发等。

事实上，打鼾与心血管疾病的关系也是双向的，心脏有问题的患者大多也存在睡眠障碍。卢本范尔称，心力衰竭可以引发阻塞性睡眠呼吸暂停，而阻塞性睡眠呼吸暂停也会加重心脏的负担，使心力衰竭变得更加严重。以往曾经发表在《美国心脏病学会会刊》上的研究报告表明，打鼾的女性心脏病发作和中风的风险是不打鼾女性的两倍。

治疗打鼾最重要的一步就是确认症状并做出诊断，目前医治打鼾最为有效的方式就是利用睡眠呼吸仪（CPAP）进行治疗。卢本范尔表示，呼吸仪可利用空气泵将空气压力输入呼吸道内，形成一股支撑气流，将阻碍及塌陷的部位撑开，使空气能够顺利进入肺部，从而解决打鼾及血中含氧量不足的问题；而没有其他症状的轻微打鼾者则可通过调整自己的睡姿得以改善。

[更多阅读](#)

[美国《每日科学》网站报道原文（英文）](#)

发E-mail给：



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言：

相关新闻

美研究发现打鼾可能有助燃烧卡路里  
研究称睡觉打鼾的人可能更长寿  
研究显示严重打鼾者易患心脑血管疾病

一周新闻排行

“院士论文造假”续：知情者质疑造假非个人行为  
英研究表明：二手烟可致痴呆  
美研究：肢体语言示贫富 出身较好的人更粗鲁

教育部公示09年度拟资助科研重点项目名单

2月5日《自然》杂志精选

《内科学文献》：女性长期服用复合维生素不能防癌

统计表明：浙大获08年度自然科学基金生命科学部...

教育部公布2008年度人才培养模式创新实验区名单