睡眠，如今成了很多人的困扰。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是公认的健康指标。当睡眠不好时，你会想到打鼾因素吗？

当打鼾成为一种病态，不仅影响睡眠，而且危害身体健康，那么我们该如何应对？明天是第20个世界睡眠日，让我们——

关注睡眠质量　守护身心健康

3月21日是第20个世界睡眠日，今年中国的主题是：良好睡眠，健康中国。

睡眠是关系身心健康和生活幸福的重要因素，也是健康的晴雨表。许多人有失眠和睡眠不足的体验，其中打鼾就是影响睡眠质量的因素之一。那么打鼾是病态吗？该如何应对？为此，本报记者采访了中国医师协会睡眠医学专业委员会委员、基层专委会副主任委员、南阳市口腔医院院长、主任医师刘中寅和南阳市医师协会耳鼻喉头颈外科分会副会长、市口腔医院耳鼻咽喉头颈外科主任、副主任医师张宗德。

打鼾是病　严重的会危及生命

刘中寅说，打鼾，以成年人多发。轻者头昏脑涨、睡不好觉，白天注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝。严重者会出现呼吸暂停现象，也就是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。OSAHS患者常表现为夜间严重打呼噜，睡觉时常憋醒或惊醒，多汗多尿，晨醒头晕、乏力，口苦口干，白天嗜睡，烦躁易怒，记性差，伴发或加重一些慢性疾病如肺心病、Ⅱ型糖尿病、高血压、心脏病，加重心肌供血不足，诱发心绞痛，尤其是夜间长时间呼吸暂停，可导致窒息，引发脑梗、痴呆、心梗、猝死等。

睡眠打鼾并不是成年人专利。张宗德说，目前青少年打鼾者有逐年增多趋势。青少年，尤其是儿童OSAHS（阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征)患者，多因扁桃体和腺样体肥大、小下颌畸形所致，特别是腺样体位于软腭后方、鼻后孔区域，一般检查看不到，腺样体肥大及慢性炎症被迫长期张口呼吸，可出现颌面部和牙列发育畸形，甚至出现鼻翼基底变窄、上颌及上前牙前突、下颌后缩、短小、上腭狭窄高拱、牙齿排列不齐等畸形，即所谓的“腺样体面容”，有些合并渗出性中耳炎、中耳粘连，导致听力障碍。儿童OSAHS不仅妨碍睡眠、影响学习成绩，而且严重影响身体和智力发育。

科学治疗鼾症　提高睡眠质量

打鼾严重时，应及时到医院做规范化诊治，多导睡眠监测是诊断打鼾的金标准，多学科联合治疗可显著提高治疗效果。

对于成人打鼾，刘中寅说，目前治疗方法有：1.非手术治疗。如调整睡眠姿势、改掉不良生活习惯、戒烟限酒、运动锻炼、减肥。药物治疗、试戴口腔阻鼾器或佩戴呼吸机治疗等。2.手术治疗。常用的手术方法有鼻腔扩容术、腭咽区手术、舌咽区手术、双颌前移术、牵引成骨技术等。病人用哪种方法，需要依据病情来选择，重度鼾症有时单一平面手术还不能解决，需要多平面阻塞同期手术，才能收到满意的治疗效果。

张宗德说，对于青少年打鼾或张口呼吸以解除上呼吸道阻塞，恢复鼻呼吸，矫治牙颌面畸形为目标，需要多学科联合治疗。目前的治疗方法是：1.解除上呼吸道阻塞，切除肥大的扁桃体和腺样体、矫正鼻中隔偏曲、缩小肥厚的鼻甲、开放或扩大鼻窦开口，部分病人需同期进行鼻窦炎手术治疗及分泌性中耳炎治疗。2.恢复鼻呼吸。在解除上气道阻塞后，患者仍可能存在习惯性张口呼吸，这与患者长时间的关节及肌肉记忆有关，需要积极干预来恢复正常的鼻呼吸模式。常用方法是白天做闭口呼吸训练及唇舌肌功能锻炼，睡眠时佩戴1/2口罩或口腔前庭盾。3.治疗牙颌面畸形。(1)正畸治疗：对于已经形成的错颌畸形，在解除气道阻塞因素后应及时到口腔正畸科进行矫治。(2)正颌治疗：对伴有严重颌骨畸形的患者，单纯正畸治疗不能达到预期效果，只能待成年后到口腔颌面外科进行正颌-正畸联合手术治疗。

儿童扁桃体和腺样体肥大导致的鼾症应及早治疗。一般可在学龄前3岁-5岁年龄段实施手术，鼾症引起的青少年牙颌面畸形可在9岁-12岁矫治，如出现反合(“地包天”)只要能够配合治疗，原则上越早越好。一般情况下越早干预，治疗手段越简单，合并症越少，治疗效果越满意。③10

（全媒体记者　石琼　通讯员　高艳红）