



英国一项权威机构的调查显示,英国有25%的夫妇声称打呼噜严重影响他们的睡眠,而近50%的夫妻有为打呼噜而争吵的经历。其中10%的夫妇忍受不了枕边人打呼噜而提出分手,看来情况够严重的!而事实是,打鼾不仅是夫妻关系和谐的元凶,同时也是健康的隐形杀手!

结婚是家庭生活的开始,但是随后两人就会发现,原来怎么没有发现他或她有这样的缺点和毛病,其中很难言说的毛病之一就是身边同床共枕的人打鼾。因为打鼾者男性居多,所以首先就要从家有“鼾夫”说起,但是身为妻子的你根本用不着烦恼,由于你的加入,在他身边倾情呵护会让他——鼾声不再,健康硬朗!

鼾。还有颌面部发育畸形,如小颌畸形等,也可造成鼻咽部呼吸时的气流受阻,在晚上睡眠时更为严重,引起打鼾。如果查出有上述情况可以用手术方法治疗。而你还要督促他戒烟:吸烟对鼻腔黏膜的刺激会让已经堵塞的鼻腔变得更糟,只有保持鼻咽部的通畅,才能减轻鼾声。

### 家有“鼾夫”—— 心血管病型

妻子:LILY  
与“鼾夫”相伴时间:5年  
说起来我们已是老夫老妻了。他已经是44岁的人了,打理着我们的一家广告公司,平时不仅非常忙,而且还特别爱生气,动不动就发火,而当高血压找上他以后,我发现他也开始打鼾了,有时候早上起来他还头晕头痛,我很有为他担心。

医生批注:  
打鼾与心血管疾病似乎有着天生的联系,原因在于:习惯性打鼾者多有不同程度的呼吸暂停所致的低氧血症,导致血压上升。当然,还有原本既有高血压又有习惯性打鼾者,容易因打鼾而诱发高血压。若打鼾和高血压同时出现,合适的对策是,检查出打鼾的原因,比如,如果是高血压严重的话,要积极地治疗高血压,血压恢复到正常时鼾声也会随之停止。



### 家有“鼾夫”—— 呼吸暂停型

妻子:燕子  
与“鼾夫”相伴时间:1个月  
男人打鼾真的不算什么,我先生有时候累了也打鼾,我想那是正常的吧!但是最近,我发现他的鼾声伴随着如下情况:他张着大嘴呼吸,有的时候由于呼吸暂停而在睡眠中反复被憋醒,醒来的时候也是困倦的样子。有的时候还剧烈头痛,整日里恍恍惚惚的,我看着非常着急!

医生批注:  
通过你的描述,你老公可能是“睡眠性呼吸暂停综合征”,它的成因与鼻腔、舌部、咽喉等处的疾病和生理异常有关,而且与以上提到的打鼾情况相比,已经到了非常严重的程度,所以你要特别注意你的老公。因为那是身体发出的危险信号,有可能造成猝死。但也不用非常担心,除了在晚上你要密切注意他的情况外,还要及时带他去问医生,经过对症治疗,这个疾病是可以治愈的。

### 妻子给“鼾夫”的一张便条

“鼾夫”,你好!  
看你还没有醒来,我在想,你是不是因为昨晚打鼾打得太累了呢?虽然我很喜欢你的鼾声,但是因为它与疾病多有关联,所以麻烦你注意以下几点,我只是希望你健健康康的:  
第一,白天不要太累了,过度的身心操劳都会导致精神和肌肉的紧张和疲惫,就容易打呼噜。钱赚多少才算多呢,够花就行了!  
第二,麻烦你晚上不要再接听公司的电话了,不要让情绪太激动了,因为神经无法立刻放松,使得晚上无法安安稳稳地休息。  
第三,仰睡或趴着睡会让呼吸道不顺畅,而侧睡时,松弛的肌肉会倾向一边,不会堵住呼吸道。为了便于你呼吸,请侧睡。  
第四,咱不吸烟了行吗?吸烟、饮酒和刺激性药物会让肌肉更加松弛,不仅让你看上去更苍老,而且还会加重打鼾症状。  
第五,有空的时候咱二人去健健身,不仅精神好还治疗打呼噜。  
(胡楚青)

# 家有“鼾夫”

### 告急! 家有“鼾夫”——

如果你家里的那位亲爱的老公常常鼾声不断,因为不同的打鼾往往与不同的疾病密切相关,所以告诉你打鼾的如下危害,如情况严重还要带他去看医生。

打鼾会使人处理问题的时候精力不集中,脑子转不过弯来。

打鼾有的时候会使人头晕,而引发抑郁情绪。

肥胖可以引起打呼噜,而打呼噜会让肌体的脂肪代谢更紊乱,让人更胖。

打鼾人群中患高血压和心脏病的人明显高于其他人。

打鼾可以引起阳痿哟!

咽炎的产生也可以由打呼噜引起。

抵抗力下降,有个风吹草动就感冒。

### 家有“鼾夫”—— 肥胖型

妻子:梦秀  
与“鼾夫”相伴时间:8个月

我发现他明显地胖了,啤酒肚都出来了。这是不是怪我呢,自从他娶了我,我就日渐发挥我的厨艺,总是希望他吃得好一点,多一些营养。可是最近我发现床上的他开始打鼾了,那一声接一声的鼾声搅得我心烦意乱,问题是,早晨起床的时候他还说累。

医生批注:  
打鼾的原因有许多种,肥胖是其中最重要的原因之一。在你把老公养得肥肥胖胖的时候,他健康的麻烦也不期而至。由于肥胖者的气道通常比正常人狭窄,白天清醒时咽喉部肌肉收缩使气道保持开放,不会堵塞气道。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,就鼾声连连。身为妻子的你要更辛苦一些,随时督促他减肥吧!

### 家有“鼾夫”—— 舌肥大型

妻子:冀红  
与“鼾夫”相伴时间:1年  
我们结婚一年了,当初我觉得他什么都好,勤劳勇敢、高大英俊。人家说,女人一发昏就结

婚,我就是这样。直到和他睡到一张床上的时候,才发现他是一个“打鼾主义者”!我的美梦就总是被他的鼾声惊醒,还有我总担心他被憋着,一口气上不来而不再醒来。

医生批注:  
你爱人是标准体形,但他的局部太胖了:扁桃体和软腭和舌体肥大,悬雍垂过长,咽部松弛,舌后缀等,这些器官和组织的局部肥胖或变形可引起咽腔狭窄,呼吸气流不畅,尤其是在睡觉时神经兴奋性下降,肌肉松弛,造成气道狭窄,就会引起打鼾。对这些引起打鼾的肥大器官可以手术治疗,如果不是严重的话,注意生活中的两个小细节就可以缓解打鼾:1.侧卧而眠,不要仰睡。2.睡前不饮酒、不喝浓茶和不喝咖啡等刺激性饮料。

### 家有“鼾夫”—— 鼻问题型

妻子:磊磊  
与“鼾夫”相伴时间:2年  
认识他的时候,他就像个大男孩,说起话来鼻子■■的,很羞涩的样子。后来接触时间长了,发现他睡觉打鼾,但有的时候轻,有的时候重,才知道他的鼻子有点问题,有点鼻中隔偏曲,但是很轻微,而对于他的鼾声,我也已经习惯了,没有了他的鼾声我反而睡不着。

医生批注:  
要知道呼吸道如鼻咽部、颌部的生理异常也是引起打鼾的原因。比如鼻中隔偏曲、鼻息肉等引起的鼻部狭窄,造成气流堵塞,引起打

## 就医低价风暴 席卷鹤城

### 爱民医院爱心送健康活动全面启动

知名专家联袂坐诊把脉六大科室:妇科、男科、不孕不育科、肛肠科、胃肠科、外科。活动期间所有医疗费减免50%。

看病省钱 爱民医院

爱心活动正在进行……

医保定点单位 新型农村合作医疗单位 城镇低保医疗救助定点单位 全天应诊 免费接诊  
健康热线:3326120 地址:鹤壁新区淇河路与107国道交叉口向西50米处

