



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的人打鼾而提出分手, 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!

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!

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喉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

鼾。还有颌面部发育畸形, 如小颌畸形等, 也可造成鼻咽喉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, 只有保持鼻咽喉部的通畅, 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, 我先生有的时候累了也打鼾, 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, 还要及时带他去看医生, 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, 咱不吸烟行了吗? 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)



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