

# 女性打鼾现象不容忽视

王敏 (中南大学湘雅医院内分泌科)

在很多人的观念中，打鼾是睡得香的表现，其实这是一个误区。医学表明，打鼾并不意味着睡眠质量高，反而是睡眠时身体对自身不适的一种反应。其中，女性打鼾危害更大，这往往伴随着很大的生理和心理方面的健康问题。

## 什么是打鼾

打鼾在医学上称为鼾症，是指患者熟睡后鼾声响度增大超过 60dB 以上，妨碍正常呼吸时的气体交换。

睡觉时，身体处于平躺、放松状态，肌肉自然松弛，进而导致扁桃体塌陷、舌根后坠等一系列效应。而这些因素容易导致气道狭窄或堵塞，当气流通过这些狭窄的呼吸道时，会引起周围软组织震颤，形成鼾声。

如果患者的上气道塌陷阻塞得较为严重，出现明显的呼吸暂停和睡眠紊乱等症状，就很有可能发展为一种疾病——阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）。

## 哪些女性容易打鼾

年龄 (岁)	ESS 评分								
	0		1-12		13-17		18-24		打鼾发生率 (%)
	人数	发病率%	人数	发病率%	人数	发病率%	人数	发病率%	
18-29	236	66	20.00	23	6.97	5	1.51	28.48	
30-39	255	85	21.96	25	6.46	22	5.68	34.11	
40-49	395	137	22.61	39	6.44	35	5.78	34.82	
50-59	282	153	30.85	58	11.89	33	6.65	19.19	
≥60	88	36	25.35	15	10.56	3	2.11	38.03	
合计	1226	477	24.32	160	8.16	98	5.00	37.48	

有研究发现，女性打鼾多集中于两类人群：绝经后女性和妊娠期女性。

而通过不同年龄组打鼾情况的比较发现，年龄在 50 ~ 59 岁之间的女性（多为绝经女性）OSAHS 发病率最高。

## 打鼾有哪些危害

千万不要小看打鼾，它是人体健康的“隐

形杀手”。

据世界卫生组织统计，全球约有 27% 的人存在睡眠问题，甚至每天有 3000 人因为睡眠障碍而死亡。而对于女性来说，打鼾的危害主要有以下几点：

1. 内分泌失调。女性打鼾会引起气血流畅不通，血液运氧能力降低，同时还会造成月经不调、痛经等疾病或症状，严重者甚至会提前 3 ~ 5 年进入绝经更年期。

2. 外貌改变。女性打鼾容易因睡眠质量下降出现眼袋、黑眼圈、面色萎黄、皮肤松弛、肥胖等，对女性的外表造成很大影响。

3. 心理压力。知道自己打鼾的女性，睡眠时可能会存有心理压力，晚上睡不好，白天没精神。在社会交往中，精神一度高度紧张，很容易导致精神衰弱、记忆力减退，还会形成自卑、孤僻、焦躁、人际关系不融洽的性格障碍。

4. 对妊娠的影响。女性在怀孕期间打鼾，可能会造成胎儿缺氧，严重影响胎儿的生长发育和智力，增加胎儿患心血