

管疾病和糖尿病的风险。

5. 引发其他疾病。严重打鼾会伴随通气不足、睡眠紊乱等严重影响机体的各项生命活动，特别是当其进展为 OSAHS 后，容易增加患者发生高血压、糖尿病、冠心病等疾病风险，甚至威胁生命。

女性如何预防打鼾

1. 预防气道狭窄，保持气道通畅。

打鼾者最直接的改变是上气道塌陷和狭窄，可以通过以下几种方式来改善气道通畅度：

(1) 睡眠时尽量保持侧卧姿势，避免仰卧。因为侧卧时，咽喉部的肌肉会倾向一边，相对来说不容易阻塞气道。

(2) 选择软硬适中的枕头。枕头太软容易使脖子后仰，形成头部和脖子之间的弯曲，造成喉部肌肉紧张而引起打鼾；太硬容易把脖子窝起来，也会造成呼吸不顺畅，引起打鼾。

(3) 戒烟，保持鼻咽部呼吸通畅。吸烟会刺激气道黏膜，使气道狭窄的情况更严重。

2. 进行体育锻炼，保持健康体重。

如果身材过于肥胖，咽部脂肪过多，就容易导致气道塌陷狭窄。这也就是为什么肥胖人群更容易打呼噜，“十胖九鼾”并非浪得虚名。因此，加强日常体育锻炼，保持健康体重，能有效缓解打鼾症状。

3. 治疗原发疾病，防止打鼾并发。

当心血管疾病和糖尿病进展到一定程度时，患者的气道会受到影响，使气道塌陷程度增加，进而发生打鼾，甚至引发 OSAHS。

此外，当鼻腔结构异常，如出现鼻息肉

或鼻中隔偏曲等问题，就容易导致鼻腔狭窄，气流就会受到一定阻遏，也会诱发打鼾。

因此，要积极就医，及时通过手术、药物等方法治疗和控制原发病，防止原发病诱发打鼾和 OSAHS。

4. 改善生活方式，避免过度疲劳。

当代人工作压力普遍较大，长期处于忙碌状态，白天过于疲劳，身体机能也因此减弱，心脏供氧能力明显下降，需要大力呼吸维持正常，从而引发打鼾。

特别是当女性有不健康的饮食、睡眠等生活习惯时，易出现经期紊乱和激素水平波动等情况，也可能会引发打鼾。

所以，要养成良好的生活习惯，摆脱亚健康状态。白天避免过度劳累，睡前放松心情，选择透气舒适的睡衣，营造相对安稳的睡眠环境。

5 加强心理建设，消除心理压力。

女性打鼾是一种常见现象，不要有过大的心理负担，避免产生自卑、孤僻或焦躁等情绪，睡眠时不要给自己太大压力。

打鼾很严重怎么办

如果打鼾很严重，白天有嗜睡、乏力、头痛等症状，监测有中度或重度睡眠呼吸暂停或缺氧情况的，需要积极进行医学检查，及时就医，尽早治疗。若确诊为 OSAHS，除了注意上述预防措施外，现阶段还有以下几种治疗方案：

1. 药物治疗，如增加上气道开放的滴鼻剂、鼻喷雾血管收缩剂等。

2. 佩戴口腔矫正器。

3. 使用 CPAP（一种家用呼吸机）。

4. 进行外科手术，如鼻腔扩容术等。📌