

女性健康

女性打鼾，不止和激素有关

- 初步统计显示，女性打鼾者的人数占到男性患者的 1/3，并不在少数。而且研究显示，女性打鼾患者中睡眠质量差的比例，明显高于男性。女性打鼾，会由于偏见，产生自卑，所以带来的伤害比男性更大。
- 睡眠时发生的呼吸暂停，是悄悄进行的，如同黑夜中有一只罪恶的大手，紧紧捂住了熟睡中患者的口鼻。
- 女性的喉部相对狭窄，颈部肌肉较弱，因此睡眠时更容易打鼾。
- 月经周期、妊娠期、更年期，是女性激素水平波动的主要时期。女性打鼾多发生于绝经后女性和妊娠期女性两类人群。

■ 孙悍军 梁九思

近日，在解放军总医院第三医学中心专家门诊来了两位女性打鼾患者，一位是年轻的女士，专门咨询打鼾，迫切想做手术解决问题；一位是50多岁的女士，陪着丈夫来看打鼾，结果自己也被诊断为患者。

年轻的女士是一名记者，30多岁，工作原因经常出差，屡次被同伴反映打鼾，影响别人休息，很尴尬，迫切要求及早手术，彻底解决打鼾问题。

50多岁的女士诉说丈夫鼾声响亮，有时打着打着半天不喘气，有时被憋醒坐起，她很担心，很紧张，经常夜间不敢睡觉看着丈夫。医生给男士进行了检查，发现他的打鼾原因主要是肥胖、咽喉狭窄、舌体肥大。因为妻子也肥胖，医生询问她是否也打鼾，她的丈夫一脸茫然，她愣了一下，但很快给出肯定的答案，她没有丈夫打鼾严重，所以被忽视。

睡眠时打鼾，是睡得香？

鼾声是一种声音，是睡眠时气流通过明显变窄的呼吸道时，引起的周围软组织震颤所发出的声音。正常情况下，在睡眠时，身体处于平躺、放松的状态，咽、喉部的肌肉，会自然松弛，但是这种松弛不会引起咽峡塌陷、呼吸道的明显狭窄，因此不会出现鼾声。病理情况下则不然——打鼾时伴随憋气，也就是“呼吸暂停”，导致身体缺氧，长期下去会引发一系列健康问题。

长久以来，打鼾似乎成了男性的象征。有学者认为，在远古时代，男性鼾声如雷可以吓走偷袭的野兽，保护妇女和儿童。

相比之下，女性打鼾，则完全是另一种境遇。“鼾声”这样的字眼很少与女性相连接。但初步统计显示，女性打鼾者的人数占到男性患者的 1/3，并不在少数。而且研究显示，女性打鼾患者中睡眠质量差的比例明显高于男性。女性打鼾，会由于偏见，产生自卑，所以带来的伤害比男性更大。

打鼾的女性多较肥胖；年轻的、并不肥胖的女性打鼾，往往会引来异样的目光。正因为如此，很少有女性愿意承认自己打鼾，更不会寻医问诊，因而延误病情，带来许多生理和心理问题。可见，女性打鼾较男性更应得到重视。

打鼾分级别吗？哪些需要医疗干预？

单纯打鼾（鼾症）和阻塞性睡眠呼吸暂停低

通气综合征，都属于睡眠呼吸障碍。

单纯打鼾，一般对自己的睡眠影响不大，如果是张口呼吸，晨起会感觉口干。打鼾的频率越高，响度越大，对同睡者影响越大。

如果打鼾、张口呼吸严重，出现憋气，憋醒，这些睡眠呼吸障碍，统称为“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”。憋气，医学名词是“呼吸暂停”；呼吸没有完全停止，但是呼吸量减少，称为“低通气”。每次呼吸暂停和低通气的时间有长有短，短的数秒，长的数十秒甚至上百秒。无论是“呼吸暂停”还是“低通气”，都可以造成身体缺氧；只要睡着就随时可能发生，长此以往会对身体造成不可逆性损害，包括心血管系统疾病（高血压、冠心病、心律失常等）、神经系统疾病（阿兹海默病、脑梗死、脑出血等）、内分泌系统疾病（糖尿病、脂代谢紊乱、肥胖等）等风险增加。

因此，如果单纯打鼾，你可以选择接受它，但是一旦患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，一定要及早干预，避免带来严重后果。

睡眠时呼吸暂停20秒，意味着什么？

在给患者及家属分析睡眠监测报告时，经常会当场让患者做个实验：首先，告诉患者按照监测报告的呼吸暂停时间憋气；然后让患者吸口气后，闭嘴、捏住鼻孔，同时开始计时。一般情况下，患者最长憋气时间很难达到20秒。

这是清醒状态下主动憋住呼吸的情况。

睡眠时发生的呼吸暂停，是悄悄进行的，就如同黑夜中有一只罪恶的大手，紧紧捂住了熟睡中的患者的口鼻。相对于清醒状态，人们在深睡眠时，能够耐受更长时间的呼吸暂停，但是达到一定程度，患者就会被憋醒，一般是“微觉醒”，表现为病人长出一口气，身体扭动或翻个身，侧卧过来接着睡。

深睡眠时人的身体和大脑都处于完全放松的状态，对于恢复体力和脑力具有重要意义。而且深睡眠对稳定情绪、恢复精力、平衡心态，增强免疫功能都是非常必要的。

随着睡眠中呼吸暂停反复发生，微觉醒反复出现，患者正常的睡眠周期不断被打断，睡眠质量受到影响，造成第二天晨起精神状态差、日间嗜睡等。

女性打鼾，病因有哪些？和激素的关系是什么？

女性打鼾，有与男性一样的病因，也有其特

殊的性别因素。

男性和女性一样的病因，包括解剖性因素、肥胖、吸烟与饮酒、过敏性鼻炎等。

解剖性因素包括扁桃体肥大、鼻中隔偏曲等；肥胖会使颈部脂肪堆积，从而压迫气道；烟草和酒精会刺激喉咙和鼻腔黏膜，导致气道狭窄；尘螨、花粉等过敏原（变应原）引发的过敏性鼻炎，导致鼻塞。以上因素都增加了打鼾的风险。

在解剖结构方面，女性的喉部相对狭窄，颈部肌肉较弱，因此睡眠时更容易打鼾。

女性和男性关于打鼾的病因，最大的不同之处，在于性激素的不同和变化。

月经周期、妊娠期、更年期，是女性激素水平波动的主要时期。女性打鼾多发生于绝经后女性和妊娠期女性两类人群。

雌孕激素变化，对睡眠结构、睡眠质量均有影响。雌激素可以减少REM（快速眼动睡眠）睡眠，作用于血管可以导致鼻腔充血。孕激素可以增加通气驱动。

雌激素中雌二醇是活性最强的雌激素，生理作用很重要。在呼吸道肌群中存在雌二醇的受体，对颈舌肌有保护机制。颈舌肌是牵引舌体前伸的肌肉，它将舌后部的呼吸道打开，提高通气量，消除或减少鼾声。而打鼾女性的雌激素水平降低，颈舌肌的作用减弱，这就是绝经后或更年期女性更容易打鼾的最为重要的原因。

女性妊娠期新发鼾症发生率为15%~20%，体液增加以及雌激素作用于血管致使鼻腔充血，导致气道狭窄使得通气受阻，引起打鼾。

绝经期雌激素和孕激素水平较低的更年期女性更容易打鼾、憋气、呼吸不规律，甚至出现憋醒的睡眠相关事件。

睡眠打鼾会给女性带来什么样的危害？

- **内分泌失调，血运不畅。**月经不调，提前进入更年期或绝经期，或延长更年期；
- **外貌改变。**因睡眠质量下降出现眼袋、黑眼圈、面色萎黄、皮肤松弛、肥胖；
- **心理变化。**晚上睡不好，白天没精神，记忆力减退，形成自闭、孤僻、焦虑的性格或情绪，人际关系不和谐；
- **引起其他疾病。**如高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症等。
- 预防打鼾，应该做到以下几点：
 - **保持健康体重：**通过合理饮食和运动，保持健康的体重，减少颈部脂肪堆积；

相关链接

张口呼吸为什么不好？

正常情况下，吸气时，空气由鼻腔吸入，经过咽腔后方、舌根后方、声门区，进入气管；张口呼吸时，空气直接经口腔进入，避开鼻腔。

鼻子是人体的重要呼吸器官，是外部空气进入身体的第一道屏障。除了辨识气味的功能以外，鼻腔还能够过滤空气中的灰尘，杀灭一部分细菌和病毒，并对空气进行加温和加湿的处理，以确保尽可能干净的空气以接近人体温度和湿度的状态进入肺部。

张口呼吸时，外界空气没有经过鼻腔上述作用，而直接进入肺部，除了不能利用上述鼻腔的优势，还会引起晨起口干舌燥、口臭等。

张口呼吸是一种习惯。即使通过药物或手术等方式，解除了鼻腔阻塞，患者还必须通过训练，改变张口呼吸的习惯，才有可能恢复正常的睡眠呼吸状态。

- **改变睡姿：**尝试侧卧睡眠，避免仰卧，以减轻舌后坠阻塞气道；
- **戒烟限酒：**避免因吸烟和过量饮酒刺激喉咙和鼻腔黏膜；
- **过敏性鼻炎患者应避免接触过敏原，**保持室内清洁，定期更换床单被罩，使用防尘螨的床上用品；
- **寻求专业帮助：**如果打呼噜严重影响到睡眠质量、生活质量，建议及时就医，寻求专业医生的帮助。

女性更应关注自己的睡眠，不只关乎美丽，更关乎整个家庭。

如何发现及预防睡眠打鼾已有一套行之有效的且科学合理的诊疗流程。在医院进行专科查体，包括行睡眠呼吸监测后，根据监测结果，医生可以给予个性化的医学指导。

（孙悍军系解放军总医院耳鼻咽喉头颈外科医学部派驻第三医学中心耳鼻咽喉头颈外科主任；梁九思系主治医师）

健康直通车

世界卫生组织：

全球女性缺乏身体活动率为34%

新数据显示，全球近1/3(31%)的成年人(约18亿人)在2022年未达到所建议的身体活动水平。研究结果指出，成年人缺乏身体活动的趋势令人担忧。2010年至2022年期间，成年人缺乏身体活动百分比增加了大约5个百分点。

如果这一趋势继续下去，预计到2030年，缺乏身体活动百分比将进一步上升到35%。目前全世界距离实现到2030年减少缺乏身体活动率的全球目标还有很大差距。世界卫生组织（世卫组织）建议成年人每周进行150分钟的中等强度身体活动或75分钟的高强度身体活动。缺乏身体活动会加剧成年人患心血管疾病(如心脏病和中风)、2型糖尿病、痴呆症以及乳腺癌和结肠癌的风险。

这项研究由世卫组织研究人员与学术界同事共同开展，研究结果发表在《柳叶刀全球健康》杂志上。

令人关切的是，在不同性别之间和不同年龄之间仍然存在差距。与男性相比，全球女性缺乏身体活动情况仍较普遍，缺乏活动率为34%，男性为29%。在一些国家，这一差距达20个百分点。此外，与其他成年人群相比，60岁以上的人身体活动较少。

政府和非政府利益攸关方需并肩合作，作出共同努力，并需进一步投资于新颖方法，以覆盖最不活跃的人群，减少不平等现象，促进人们提高身体活动水平。（来源：世界卫生组织官网）

防病鲜知道

甜点吃得多了有益脂肪少

众所周知，富含在鱼类等中的 ω -3脂肪酸，具有多种保健和医疗功效，在维护人体健康方面发挥着重要作用。近期，日本东北大学的研究小组在《代谢组学》杂志发表的一项研究表明，甜点的食用可改变血浆脂质浓度，或是导致 ω -3脂肪酸减少的因素。

研究小组以日本东北地区约4000名居民为对象，通过食物摄取频率调查问卷，估算其饮食习惯，并测量其血浆脂质浓度，分析每天食物摄取量与血脂浓度之间的关系。

结果显示，鱼、贝类的摄取与体内二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)等 ω -3脂肪酸呈正相关，即前者摄取越多，后者增加越多；而点心类的摄取则与 ω -3脂肪酸呈负相关，即前者摄取越多，后者增加越少。

研究人员表示，由于甜点的摄取会减少 ω -3脂肪酸的浓度，影响该脂肪酸发挥正常功能，因此，有必要采取谨慎的态度，注意甜点的摄取。

（宁蔚夏）

考试前应该熬夜还是好好休息？

美国密歇根大学的研究人员通过实验鼠实验发现，当睡眠不足时，一种与长期记忆有关的关键大脑信号会减弱，即使是一个睡眠不足后的正常睡眠也不能完全恢复这种信号。研究结果有助于解释睡眠在记忆形成中的关键作用，并为找到相应疗法奠定基础。

大脑中的神经元高度互联，经常以有规律或重复的模式一起放电，其中一种放电模式叫“尖波涟漪”。在该模式下，一群神经元以极强的同步性放电，然后另一群神经元紧随其后同步放电，此起彼伏并具有特定的节奏。“尖波涟漪”往往发生在大脑记忆形成的关键区——海马体，长期记忆被储存在这里。

为进一步了解睡眠不足对记忆的影响，密歇根大学的研究人员记录了7只实验鼠在几周内探索迷宫时的神经元活动，分为睡眠受干扰和正常睡眠两组。研究发现，睡眠受干扰实验鼠的“尖波涟漪”神经元发射信号较弱且组织性较差，表明神经元放电模式重复性明显下降，即“经历疲劳”能力得到抑制。这些实验鼠在恢复正常睡眠后，这种信号水平虽有所恢复，但无法达到睡眠不受干扰实验鼠的水平。

研究人员表示，这表明记忆会经历不断的后续处理，这种后续处理非常重要，考试前临时熬夜抱佛脚可能是一种无效的策略。相关研究结果近期发表在英国《自然》杂志上。

（新文）

生娃顺转剖，比直接剖好！

■ 马良坤

顺产转剖宫产是一种令人心情复杂的经历，大多数孕妈不得不选择这种方式，通常是出于无奈。明明身体和胎儿都适合顺产，已经忍受了顺产过程中的各种疼痛，结果在生产过程中因为各种原因不得不转为剖宫产。

一位产妇在产房经历了半宿的折腾，忍受了漫长的5小时剧痛，宫口仅开了6指，痛苦难当，却依然坚持支撑着。等到宫口开到9指，此时胎儿却被诊断出呼吸困难，胎心不稳。医生综合考虑后决定转为剖宫产。这时产妇的家属十分焦虑：这半宿的折腾岂不是白费？早知如此，何不一开始就直接剖宫产呢！

然而，当班的产科主任却告诉他们：“顺转剖比直接剖好，产妇的经历并非徒劳无功。”

顺转剖，比直接剖有三大好处

顺转剖通常因顺产中出现子宫感染、胎儿缺氧、羊水浑浊等情况，若不迅速转为剖宫产，情况可能会恶化。

新生儿呼吸系统发育更好。能够顺产的准妈妈通常符合顺产的条件：胎儿已足月且大小适宜，产妇出现分娩征兆，即“瓜熟蒂落”。在试产中，经历了宫缩并排出了清洁的羊水，为出生做好准备。即使转为剖宫产，孩子出生后的呼吸系统发育往往比直接剖宫产的胎儿更好。

顺转剖后子宫恢复更好。剖宫产通常在子宫的峡部进行，这是子宫体和宫颈之间的连接点。

相比之下，顺产过程中，随着阵痛和子宫收缩，峡部会拉长并变得更柔软，成为产道的一部分，同时肌肉壁也变薄，形成所谓的子宫下段。这种下段形成良好的情况对于需要顺转剖的准妈妈来说，有利于顺利进行剖宫产手术；而直接剖宫产的准妈妈则没有这样良好的下段形成。

产后开奶更快。从母乳喂养的角度来看，顺产的妈妈通常比直接剖宫产的妈妈产后下奶更快。顺产过程中体内的雌激素和孕激素变化有助于促进产后下奶，而直接剖宫产则可能影响这一过程，因为这些激素变化不如顺产明显。

什么时候需要顺转剖？在分娩过程中，导致顺转剖有两个主要原因：一是突然胎心变化，表明胎儿宫内环境不适合，需要紧急剖宫产；二是难产，即宫缩持续时间过长，但宫颈口未能继续扩张或胎头未能下降，被诊断为难产，需转为剖宫产。

至于何时可以转为剖宫产，一般在宫口扩张到3厘米时。当宫口开大到3厘米时，各方的判断基本上不会有太大的分歧和争议。若未出现正式临产即进行剖宫产，则原则上不属于顺转剖宫产的范畴。

还有以下情况需要顺转剖：

从产况情况看：1.骨盆、产道条件不足会导致宝宝难以顺利出生；2.羊水少或羊水浑浊；3.妊娠期高血压或糖尿病并发症；4.高龄产妇在生产过程中发现有心血管疾病；5.产力不足，即产妇在将胎儿及其附属物从宫腔内逼出的力量不足，这与宫缩的情况以及妈妈自身的力量大小和用力技巧有关。

好运健康

