

<<睡眠打鼾怎么办>>

图书基本信息

书名：<<睡眠打鼾怎么办>>

13位ISBN编号：9787508267562

10位ISBN编号：7508267567

出版时间：2011-3

出版时间：金盾出版社

作者：徐先荣，金占国 主编

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<睡眠打鼾怎么办>>

### 内容概要

本书由空军总医院临床航空医学中心、耳鼻咽喉科专家编著。

睡眠打鼾惯以小事，实为健康之大敌。

本书以问答形式简要介绍打鼾的相关基本知识，重点阐述打鼾的诊断、预防和中西医治疗方法。

内容全面，科学实用，通俗易懂，适合于打鼾者及家人阅读，医务人员也能开卷受益。

## <<睡眠打鼾怎么办>>

### 作者简介

徐先荣现任空军总医院全军·临床航空医学中心主任、主任医师、研究生导师，空军总医院临床航空医学学科群首席专家，历任耳鼻咽喉科室副主任、主任，兼任中华医学会航空航天医学分会常委、全军航空航天医学专业委员会和全军特勤医学专业委员会常委、空军临床航空医学专业委员会主任委员

，《中华航空航天医学杂志》、《临床耳鼻咽喉头颈外科杂志》、《听力学与言语疾病杂志》、《航空军医杂志》和《空军总医院学报》编委。

现着力于临床航空航天医学的医疗、科研和教学工作，以及飞行人员的医学选拔、训练、疾病矫治、康复、健康鉴定、新机改装体检、预备航天员医学选拔的研究。

近年来，特别关注飞行人员的睡眠问题。

承担过空军、全军和国家课题及国家标准、国家军用标准的起草工作。

发表论文200余篇。

2010年获军队优秀专业技术人才岗位津贴。

## <<睡眠打鼾怎么办>>

### 书籍目录

#### 一、睡眠打鼾的基本常识

- 1.什么是睡眠打鼾?
- 2.打鼾的病因及影响因素有哪些?
- 3.上气道结构与打鼾的关系是怎样的?
- 4.为什么肥胖者易打鼾?
- 5.为什么男人比女人更容易打鼾?
- 6.为什么打鼾者听不到自己的鼾声?
- 7.鼾症与睡眠呼吸暂停有何区别?
- 8.为什么不能忽视打鼾?
- 9.夫妻间打鼾的常见处理方式有哪些?
- 10.打鼾会给别人造成伤害吗?
- 11.睡眠呼吸医学的发展趋势如何?
- 12.睡眠呼吸暂停如何分型和分度?
- 13.打鼾和睡眠呼吸暂停的关系怎样?
- 14.阻塞性睡眠呼吸暂停的发生过程是怎样的?
- 15.阻塞性睡眠呼吸暂停机体有何病理生理变化?
- 16.中枢性睡眠呼吸暂停的产生机制是怎样的?
- 17.中枢性睡眠呼吸暂停机体有何病理生理变化?

#### 二、健康睡眠

- 1.何谓睡眠?
- 2.睡眠对人体有何作用?
- 3.睡眠的分期及其节律是怎样的?
- 4.何谓健康睡眠?
- 5.如何测试睡眠的质与量?
- 6.如何改善睡眠质量?

#### 三、睡眠打鼾的危害

- 1.打鼾是病吗?
- 2.为什么要把打鼾当回事?
- 3.打鼾对呼吸和睡眠有何影响?
- 4.哪类打鼾有害健康?
- 5.什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征?
- 6.打鼾都会发展成睡眠呼吸暂停综合征吗?
- 7.睡眠呼吸暂停是怎样发生的?
- 8.为什么打鼾会对身体造成严重危害?
- 9.打鼾会引起哪些疾病?
- 10.打鼾对心血管系统有哪些危害?
- 11.打鼾对呼吸系统有哪些危害?
- 12.打鼾对神经系统有哪些危害?
- 13.打鼾对内分泌有哪些影响?
- 14.打鼾对消化系统有哪些危害?
- 15.您了解这些有关打鼾的常识吗?

.....

#### 四、打鼾者的就诊检查和诊断

#### 五、打鼾的预防和治疗

#### 六、重视婴幼儿和儿童打鼾

<<睡眠打鼾怎么办>>

- 七、重视女性和老年人打鼾
- 八、特殊职业者睡眠打鼾防治
- 九、特殊类型睡眠呼吸障碍疾病

## <<睡眠打鼾怎么办>>

### 章节摘录

(4) 喉部及颈部结构：喉部的会厌为上气道的末端，吞咽时可关闭气道。从而防止食物进入气管。

能引起上气道阻力增加的颈部器官主要是甲状腺。

会厌炎导致的会厌肿胀，咽喉部肿瘤，如淋巴瘤、喉癌等及颈部甲状腺肿大、甲状腺肿瘤等均可部分阻塞上气道，减小咽腔容积而造成打鼾。

4。

为什么肥胖者易打鼾？

肥胖是指机体脂肪组织绝对量增多或相对比例增加。

一般认为，在实际体重超过标准体重的20%，或体重指数大于每平方米24千克时，可以诊断为肥胖病。

发达国家的经历表明，一个国家由贫穷走向富庶的时期，正是肥胖病发病的高峰期。

目前我国正处于这一时期，统计数字显示，我国近年来肥胖病患病率显著增高，肥胖病已成为危害我国人民健康的主要疾病之一。

与正常人相比，肥胖者患心脏疾病、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化症、脑血管病的倾向明显增加，肥胖还会影响患者的呼吸功能：在夜间睡眠时出现呼吸暂停；在白天引起肥胖低通气综合征。

(1) 肥胖与打鼾关系密切：虽然并非每个肥胖患者都会在夜间睡眠时出现呼吸暂停，也不是每个睡眠呼吸暂停综合征患者都肥胖，但肥胖与睡眠呼吸暂停确实存在密切的关系，其原因有以下方面。

颈部脂肪沉积可以缩小上呼吸道内径，气道更容易塌陷、阻塞。

国外的许多研究都发现，睡眠呼吸暂停的发生与脖子的周径关系密切，颈部脂肪沉积越多、脖子越粗，越易发生睡眠呼吸暂停。

磁共振检查发现，肥胖者气道周围的脂肪沉积增加。

&hellip;&hellip;

<<睡眠打鼾怎么办>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>