

老公总是扯噗鼾？除了锤醒他，你还可以这样做.....（
内附短视频）

原创 想安静睡觉的

2022-06-10 原文



据说，会扯噗鼾的人都有一个特殊技能：



这个时候，可能会出现两个剧情走向，不是打瞌睡的人被捶醒，就是睡不着的人被逼疯！



想不到吧！

结婚后，你那个人见人爱花见花开车见车爆胎的他

“绝技”傍身！不仅“拉屎第一名”

打起喷嚏来他要是说第二也没人敢当第一！

但我们想对被逼疯的另一半说，且慢！因为打喷嚏是一个无意识行为，

你的 honey 也不想故意惹恼你，他可能也有苦说不出！

所以不妨先看看，他只是偶尔打喷嚏还是背后藏着健康隐患：



其实打鼾这件事不分男女，但确实研究表明，男性的比例高于女性。究其原因可以分为先天和后天两个方面。

先天

首先我们要了解呼噜是怎么形成的，其实气体在呼出气道的过程中是没有声音的，但如果气道不通畅，就会发出声响。先天发育所致上呼吸道的狭窄是重要原因，也有观点认为男、女之间的差异是激素水平不同引起的。

后天

男性的生活习惯相对不规律。

吃好了、耍嗨了，肉长了，噗鼾就扯起来了

专业上讲肥胖、烟酒、熬夜、年龄、小颌（小下巴）、基础疾病（三高：高血压、糖尿病、高血脂）都是增加扯噗鼾几率的原因



错了!

你老公扯的每一个噗鼾
都可以算是与“死神”的博弈!



别不信！

据不完全统计

全世界每天

因扯噗鼾引起睡眠呼吸暂停

导致死亡的达3000人

因此，扯噗鼾也被称为“隐形杀手”

1、扯噗鼾的人表面看着睡得很香，但其实睡眠质量并不高，第二天的精神状态和体力都比较差，还可能打瞌睡、脑壳痛、嘴巴干。

2、由于睡眠状态下长时间的呼吸道不通畅，甚至有梗阻，大脑及身体各器官有不同程度的缺氧，逐渐会出现记忆力减退、反应迟钝、工作效率低下的问题。

3、扯嚏鼾的人心脑血管意外的风险也非常高，很有可能一觉醒来瘫了、半身不遂了，甚至一睡不醒了。

4、还可能出现遗尿的情况，“幸福生活”可能受影响。



首先，要先明确扯嚏鼾引起的呼吸道不通畅的程度。

到医院做睡眠监测

正所谓，林子大了总有两只好鸟，不是所有的扯嚏鼾都严重到一睡不醒的程度，但如果扯嚏鼾导致的呼吸道梗阻症状太严重，就叫阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，它会带来系列的不良反应，长期不干预，就可能会持续进展到不可收拾的地步。

要想不扯嚏鼾，中心医院专家给你老公三条忠告！

- 1、戒烟戒酒
- 2、减肥锻炼
- 3、养成良好的睡眠及生活习惯
- 4、控制“三高”（高血压、高血糖、高血脂）

如果这些都做了仍然改变不了扯嚏鼾的状态，就一定要找医生寻求帮助，攀枝花市中心医院耳鼻咽喉头颈外科的医生会根据扯嚏鼾的实际情况制定个体化的治疗方案。

撰稿专家



陈代波

耳鼻咽喉头颈外科党支部书记

副主任医师、硕士研究生

毕业于四川大学华西临床医学院

擅长：阻塞性睡眠呼吸暂停的多导睡眠呼吸监测（PSG）、睡眠喉镜诊断及个体化手术治疗，功能性鼻内镜手术（FESS），复杂外伤诊治、气管异物取出技术；鼻颅底外科，喉显微外科，耳显微外科，头颈、侧颅底、甲状腺、腮腺良恶性肿瘤的手术治疗。



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...