

怎么治疗打呼噜?这是困扰很多朋友的一大难题,打呼噜不仅影响睡眠质量,也不利于我们日常生活的健康养生。那么,怎么治疗打呼噜呢?打呼噜是病需及时治疗。

怎么治疗打呼噜 打呼噜是病要及时治疗

一、打呼噜该如何治疗

1.您睡觉时穿睡衣,在睡衣的背部缝个口袋,在口袋中放一个乒乓球或高尔夫球,然后将口袋缝死。这样只要背朝下时就会感觉不舒服而转向侧卧。注意不要造成背部损伤。

2.减肥。喉部的多余组织减少后会局部肌肉紧张度增加,从而控制好软腭及悬雍垂的运动。

3.如果是鼻腔有阻塞现象,则可以使用一些滴鼻药物,但不要长时间使用,因为这些药物使用过久反会造成鼻黏膜肿胀。

4.不要使用又高又大的枕头。可以向商店询问有无防止打鼾的枕头在某些国家已经开始使用,或是把枕头去掉,并在颈下放一个小垫头。

如果打呼噜的声音异常响亮,或是打鼾的人在睡觉时十分不安,则应去看医生。因为此时有可能是伴有呼吸障碍,被称作呼吸阻塞性睡眠,打呼噜者可能会在睡眠中停止呼吸片刻,个别人甚至达一分钟以上。肥胖是主要原因之一,另外高血压病、心衰、心律失常等心血管疾病也与呼吸阻塞性睡眠有关。必要时可以进行外科手术从而解决问题。

打呼噜是多么常见的现象,有很多夫妻由于不能忍受对方的打呼噜声,导致家庭出现了裂痕。大家不要把打鼾不当回事,严重时有可能导致人在睡眠中死去。因此,一定要积极的治疗打鼾。

二、治疗打呼噜的注意

1.注意解除上气道阻塞

临床研究表明打鼾患者常存在上气道阻塞,如果经检查分析上气道阻塞因素可以去除时就应该选择外科治疗。

临床上治疗打鼾的手术常分二期进行

一期手术主要是鼻腔通气功能重建有效率为61%~67%。

只有一期手术未完全缓解的患者才需要行二期手术,二期手术的有效率可达90%,甚至更高。因此,术前明确气道阻塞部位及阻塞因素尤为重要,可以说阻塞部位的确定是影响手术疗效的关键因素。

2.注意伴发病的治疗

打鼾患者由于长期存在低氧高碳酸血症,往往会合并严重的内科疾病,如高血压病、心脏病、糖尿病、脂肪肝伴肝功能异常等。

在治疗打鼾的同时,千万不能忽略这些伴发病的治疗,无论在术



前、术后都应加强内科处理,以减少和避免打鼾治疗过程中的危险因素。

3.注意控制体重,适量减肥

肥胖是导致打鼾的重要危险因素之一,减肥对降低呼吸暂停指数,提高功能残气量,提高血氧饱和度,减少睡眠中断,改善打鼾病人症状有肯定疗效。

4.注意戒烟

酒类可降低上气道扩张肌的活性,降低上气道扩张肌对低氧、高碳酸血症的反应性,从而使上气道发生塌陷阻塞。

乙醇能抑制觉醒反应,提高觉醒反应的阈值,延长呼吸暂停时间。打鼾病人饮酒还可促使或加重上气道塌陷阻塞,所以在睡前3~5小时不能饮酒。

把平时大家不以为然的疾病当成病,可能很多人不能承认。但是打鼾确实是一种病,一种严重的影响患者睡眠质量的疾病。积极的治疗,正确的认识打鼾,让生活更美好。

5.漱口液

只要在临睡前将3~4滴漱口液用温水稀释后漱口就可以使打鼾声减弱、停止。这种漱口液中含有一种树脂油,能提高咽喉部黏膜的血液供应,使咽喉腔黏膜处于充

分供血状态,软腭和悬雍垂就不会因松弛而振动,打鼾声也就减弱、停止。

6.鄂托法

找口腔医生造一个鄂托,每天晚上戴在口腔里,可以托住下垂的软腭,抵住舌头使之不致压缩,达到预防打呼噜的作用。

7.玻璃球法

把一粒儿童玩的玻璃弹子松散地缝在睡衣领下的肩叶片内,要使它左右滑动。打呼噜者一般在侧卧或俯卧时是不打呼噜的,当打呼噜者要翻身仰卧时,就会压着后背的玻璃球,从而立即转身侧卧或俯卧,这样,打鼾声就不会出现或明显的减轻。或在睡衣后背正中缝一个小口袋,里面放一个儿童最小号的皮球或网球,这样可以使打呼噜者不致仰卧,也能大大减轻打鼾声。

三、打呼噜的食疗偏方

1.双菇苦瓜丝

原料:苦瓜150克,香菇100克,金针菇100克,姜,酱油,糖,香油适量。

制作方法:先将苦瓜顺丝切成细丝,再将姜片也切成细丝。然后,将香菇浸软切丝,金针菇切去尾端后洗干净。再用油爆姜丝后,加入苦瓜丝,香菇丝和盐,一起炒至苦瓜丝变软。最后将金针菇加

进去炒,最后加入调味料炒匀就可以吃了。

苦瓜里含有一种生理活性的植物蛋白质,这种蛋白质可以激发人的体内免疫系统的防御功能,同时增加免疫细胞活性,消除体内的有害物质。苦瓜里含有大量的纤维素,可以减少脂肪的吸收。香菇和金针菇都有降低胆固醇的功用。

2.喝蜂蜜

在睡前喝适量蜂蜜有助降低打呼噜对身体造成的危害,还可以美容护肤。喝蜂蜜的时候,可以在蜂蜜加一点安神茶再饮用,有助于润喉,让患者在睡觉过程中保持呼吸顺畅,避免打呼噜的发生。

3.当归和龙胆草

将当归跟龙胆草放在一起浸泡一个小时以上,快火烧开,慢火20分钟。然后倒出药水再用同样的方法熬第二遍。将两遍的药水混在一起分两次服用。睡前服用,连服三晚。

4.花椒

花椒要5~10粒,睡前用开水浸泡,等到开水完全凉透以后服下(不包括花椒),连服5天。

5.枣仁

将枣仁炒熟,每晚睡觉前洗脚,然后口嚼80~100粒,连续9天。

6.葱白

选取三个葱白,每9厘米算一个单位,每晚睡觉前嚼咽,连续七天。

四、如何预防打呼噜

1.增强体育锻炼,保持良好的生活习惯。

2.避免烟酒嗜好,因为吸烟能引起呼吸道症状加重,饮酒加重打呼噜、夜间呼吸紊乱及低氧血症。尤其是睡前饮酒。

3.对于肥胖者,要积极减轻体重,加强运动。我们的经验是减轻体重的5%~10%以上。

4.打鼾病人多有血氧含量下降,故常伴有高血压、心律紊乱、血液粘稠度增高,心脏负担加重,容易导致心脑血管疾病的发生,所以要重视血压的监测,按时服用降压药物。

5.睡前禁止服用镇静、安眠药物,以免加重对呼吸中枢调节的抑制。

6.采取侧卧位睡眠姿势,尤以右侧卧位为宜,避免在睡眠时舌、软腭、悬雍垂松弛后坠,加重上气道堵塞。可在睡眠时背部搭一个小皮球,有助于强制性保持侧卧位睡眠。

7.手术后的患者要以软食为主,勿食过烫的食物。避免剧烈活动。

8.选择适当的枕头,有人把枕头垫高有助于改善呼吸,事实上,这样做却有反效果。

9.睡前不要饮酒,很多在冬季觉得睡前喝一杯可御寒,研究表明,睡前饮酒会导致血糖、血压升高,导致呼吸道变窄,呼吸不畅,导致打呼噜。所以睡前还是不要喝酒。

10.使用加湿器,如何预防打呼噜了,保持卧室空气湿润能避免喉部和口腔干燥,也能预防鼻腔中积累起过多的鼻屎。

11.睡前吃些蜂蜜,蜂蜜有助于润喉,通畅呼吸道,所以可在睡前饮用的安神茶中添加一些蜂蜜,预防打呼噜。

12.适当的锻炼,要保持健康的生活习惯,加强锻炼,适当减肥,保持良好身材,这些都有助于解决困扰睡眠和生活质量的打呼噜问题。

结语:希望以上介绍的打鼾的治疗方法能对你有所帮助,如果以上介绍的方法,并不能改善你的睡眠状况,治疗你的打鼾,那么你应该到正规的医院检查一下,看看有没有什么其它疾病。

秋季怎么吃火锅才健康 怎么样吃火锅不会上火



1.多放些蔬菜

蔬菜富含维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,将其作为火锅料,不仅能消除油腻,补充营养,还有清热、解毒、去火等作用。所以下火锅时,除了鱼、肉等,别忘了多放些蔬菜,如马蹄、萝卜等。

专家提醒,放入的蔬菜不要煮太久,否则没有“下火”功效。

2.调料要清淡

过多的辣椒、蒜、葱等调料,或是沙茶酱、辣椒酱等酱料对胃黏膜会造成一定的损害,特别是患有肺结核、痔疮、胃炎以及十二指肠溃疡病的人更要少吃。

所以,吃火锅时最好选择一些如酱油、麻油等较清淡的调料,以

避免对肠胃的刺激,防止“上火”。

3.餐后多吃水果

一般来说,吃火锅三四十分钟后可适当吃些水果。水果性凉,能清凉、解毒、去火。餐后只要吃上一两个如雪梨、香蕉等的水果,就可有效防止“上火”。

4.适量放些豆腐

豆腐是含有石膏的一种豆制品,有清热消火、除烦、止渴的作用。

5.加些白莲

火锅内适当加入白莲,荤素结合有助于均衡营养、健康。加入的白莲最好不要抽去莲子心,因为莲子心有清心泻火的作用。

6.可以放点生姜

生姜能调味、抗寒,火锅内可放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火除热的作用。

学会4招吃火锅方法更健康

入锅分寸,生熟有别

边涮边吃,热气腾腾,火锅给食客带来了巨大的满足感。而许多健康隐患也常常出在这个节骨眼上。不少人贪图吃得鲜嫩,不掌握火候,尤其是生肉、生鱼往往统统往锅里一烫就立马捞出来吃。此时,那些寄生在肉类中的病菌或寄生虫,通常都未被杀死就直接进入了人体的消化道,极易引起胃肠道感染等疾病。

此外,若对吃火锅的餐具不加区别使用也可能致病。应将用来夹、盛生食的碗筷与直接入口的餐具分开,不得生熟混用,以免沾染到病菌,病从口入。在此建议各位火锅食客要讲究生熟有序,先涮蔬菜,再食肉类,多吃煮食。涮品

要在滚烫汤中煮熟煮透,以最大限度地减少胃肠道疾病的发生可能。

搭配饮食,冷热有常

一般来说,从火锅中捞出的菜肴温度很高,一不小心就会烫伤口腔和食道黏膜。而许多人因为怕烫,就会趁热喝上一大杯冰镇啤酒或冰冻饮料,但是如此一冷一热,很容易造成胃部消化不良,引发腹泻和便秘。尤其是本身就有慢性胃病的人,更容易诱发慢性病的急性发作。

因此建议吃火锅时不要太心急,涮好的食物要先蘸冷调味品,不要吃太烫的食物。此外也要尽量少食用冰冻饮料,可选择一些蔬菜汁、乳品或植物蛋白饮料(酸奶、杏仁露等),起到刺激胃肠分泌,帮助消化的作用。