更年期女性为何爱打鼾

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18985.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

更年期女性为何爱打鼾。雌激素和孕激素水平较低的中年女性更容易打鼾、呼吸不规律、睡觉时喘息，这些都是睡眠呼吸暂停的症状。

挪威卑尔根大学的Kai Triebner说，这些化学物质的参与意味着靶向激素疗法可能对更年期后的女性有用。相关研究6月22日发表于《公共科学图书馆—综合》。

女性的平均寿命比男性长，但在晚年，女性的生活质量相对较低，这与她们雌激素水平低有内在联系。Triebner说，打鼾和睡眠相关的呼吸问题加重了。

长期以来，研究人员一直怀疑睡眠呼吸暂停与更年期（荷尔蒙水平下降、绝经）有关。一些小规模的研究已经指出雌激素和孕激素的特殊作用，但Triebner和同事想在更大范围内检验这些理论。

他们采访了774名年龄在40~67岁之间的女性，了解她们的呼吸系统健康状况和生活方式。她们大多是白人，生活在7个欧洲国家。该团队还进行了临床检查和血样采集。受访者完成了关于睡眠习惯和健康状况的问卷调查，其中有些人还没有到更年期。

Triebner说，近一半的女性报告称她们有令人不安的鼾声。此外，14%的人呼吸不规律，13%的人睡觉时喘息。

血液分析显示，参与者的雌激素和孕激素水平差异很大，有的女性每升只有几个单位，有的则高达数万单位。这些变化与睡眠呼吸暂停有明显联系。随着雌酮（一种雌激素）水平增加，女性打鼾概率降低了19%。随着孕激素水平翻倍，女性打鼾可能性降低了9%。

在打鼾的女性中，由于雌激素水平翻番，呼吸不规律的概率降低了20%。而随着孕激素水平翻番，醒来感觉窒息的可能性降低了12%。

所有研究结果都根据女性的更年期、年龄、身体质量指数、吸烟习惯和教育背景（其中一些因素会影响激素水平）进行了调整。

研究结果显示，更年期和睡眠呼吸暂停之间存在联系。Triebner说，考虑到某些类型的雌激素参与了呼吸肌的形成，而孕激素有助于刺激呼吸，这种联系是有意义的。

Triebner说，睡眠呼吸暂停是一种潜在的严重疾病，与心脏病和中风有关。打鼾还会导致伴侣关

系出现问题。我相信更年期后的个体化激素治疗有很大潜力改善女性的生活质量，而且很可能极大改善睡眠呼吸障碍。他说。

即便如此，进一步的研究是必要的。对一个女人有益的东西，可能对另一个女人有潜在危害。Triebner说。（来源：中国科学报文乐乐）

相关论文信息：https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269569

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Kai Triebner 来源：《公共科学图书馆—综合》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发