

五、打鼾人群：睡眠打鼾者本来上气道就比较窄，酒后入睡时酒精对上气道肌肉有直接的麻痹和松弛作用，这时候原来就狭窄的上气道就会发生反复的塌陷、阻塞，出现频繁的睡眠窒息现象。此类人群因夜间缺氧而易导致醒后口干、白天嗜睡、注意力不易集中或记忆力明显下降；脾气也因此变得暴躁易怒，还会出现晨起血压升高、夜尿增多等症状，而发生高血压、心绞痛、心律失常、脑中风等心脑血管事件几率也大大增加，这就是酒后“睡眠窒息综合征”。另外大量饮酒后大脑对窒息缺氧的唤醒反应变得迟钝，窒息时间延长，尤其在下半夜会更加严重，可能因此发生睡眠猝死。