



- 年长护理企业家与创新者
- 2011年 - 获得医学博士学位 (M.D), 俄罗斯莫斯科
- 2015年 - 担任砂拉越州卫生局助理主任
- 2017年 - 接管 Jasper Lodge 护理之家, 这是一家专业护理与辅助生活设施

## Dr. Lim Geng Yan MD, MBA

老年护理企业家与开创者

# 打呼：全球性的问题

### 打呼：全球性的问题

打呼是一个全球性的问题，不论在哪个国家都有人面临这个问题。研究显示，约45%的成年人会偶尔打呼，可能每周一到两次，甚至两三次。而大约25%的成年人则是每天都会打呼。男性和更年期后的女性是打呼的高发人群，年龄越大，打呼的情况也越严重，打呼的声音也会越来越大。

以香港为例，成年男性中大约有三到四成的人有打呼的习惯，女性中则约有15%到28%的人会出现打呼问题。打呼与睡眠呼吸中止症之间有密切关系，男性中大约4.1%的人会因为打呼而患上睡眠窒息症，女性中约有2.1%的人会出现类似情况。专家估计香港有35万人受到睡眠呼吸中止症困扰。

### 什么是打呼？

打呼的原因主要是由于睡觉时，支撑我们呼吸道的软组织放松，导致呼吸道变窄，空气进出受阻，从而产生震动，形成打呼的声音。如果这种阻塞加重，就可能发展成睡眠呼吸中止症。

### 哪些人更容易打呼呢？

首先是肥胖者，体重较重的人更容易打呼。鼻腔或鼻中隔偏曲、鼻息肉、鼻敏感等问题也会增加打呼的风险。睡觉姿势不当、服用安眠药或饮酒也可能导致打呼，因为这些都会使呼吸道的肌肉放松，从而增加打呼的几率。

### 打呼的危害

打呼的长期影响是不可忽视的，尤其与心血管疾病相关。研究表明，长期打呼可能会导致高血压、动脉硬化，甚至增加中风和心脏病的风险。打呼会导致颈动脉变厚，血流受阻，增加胆固醇沉积的风险，长此以往可能会引发中风。

睡眠呼吸中止症是打呼最常见的并发症，睡眠呼吸中止症会导致血氧水平下降，引发高血压、心律不齐、中风等问题。如果不加以治疗，睡眠呼吸中止症会严重影响健康。

**如果你有打呼、长期疲倦、呼吸困难、高血压、体重超标等问题，可能存在睡眠呼吸中止症的风险，建议尽早就医。**