



- 临床睡眠专家
- 台湾卫生福利部巴厘精神病院临床心理学家
- 五寿心理治疗研究所联合主任
- 2022年新北市防疫贡献奖获得者
- 专长：精神病学、睡眠卫生、成人精神病评估与治疗

## Dr Liu Gen Liang

新北市临床心理学家协会第七届主席

# 打呼就是睡得好？打呼是病吗？

### 破解打呼5大迷思

打呼常被认为是「睡得香」的表现，但真的是这样吗？听到枕边人大声打呼，许多人都抱怨「吵得睡不着」，甚至想「拿枕头砸他」。事实上，打呼并不代表睡得好，甚至可能是健康问题的警讯。

以下为打呼常见的五大迷思：

#### 迷思1：打呼=睡得好？

错！打呼声是因气道阻塞或狭窄而产生，并不代表睡得香甜。持续的打呼声还可能导致「睡眠呼吸中止症」，这种状况会频繁中断呼吸，使身体缺氧，并大幅增加心血管疾病和其他慢性病的风险。

#### 迷思2：打呼是病吗？

可以这么说。

打呼是一种警示，提示气道在睡眠中可能阻塞。如果不加以处理，不仅影响睡眠质量，还可能对日常生活和健康造成长期影响。

#### 迷思3：只有肥胖者才会打呼？

不一定。虽然肥胖者确实是高风险群，但一些人是因结构性问题如鼻中隔弯曲等而打呼。此外，饮酒和使用安眠药也会放松肌肉，进而加剧打呼。

#### 迷思4：打呼就是呼吸不顺？

是的，打呼声正是因气道受阻所致。建议使用睡眠應用程式记录打呼频率、音量，若情况中至严重，建议至睡眠门诊看诊并进行睡眠检测。

#### 迷思5：用捏鼻或贴嘴的方式可治疗打呼？

并不完全有效。捏鼻可暂时止鼾，但无法解决根本问题；而贴嘴仅针对口呼吸所造成的打呼有些效果，但需根据个人情况选择合适的方法。

### 减少打呼的方法

- 1) 侧卧：有助于防止气道塌陷，保持气道畅通，减少打呼。
- 2) 保持健康体重：过重尤其是颈部脂肪会增加打呼风险。透过均衡饮食和定期运动减肥能有效改善打呼。
- 3) 避免酒精和镇静剂：这些物质会放松喉咙肌肉，提升打呼机率。睡前应避免摄入。
- 4) 培养良好睡眠习惯：规律的睡眠时间和放松的睡前习惯有助于提升睡眠质量，进而减轻打呼。