

睡觉打鼾怎么办

健康中国



在日常生活中，很多朋友都被打鼾问题困扰着，想甩掉它却一直找不到有效的方法。肥胖是打鼾的常见诱因，因此，减重是减轻打鼾症状的重要手段。除此之外，在日常生活中，通过养成良好的睡眠习惯、进行防打鼾练习，以及使用一些防打鼾小妙招，一部分人也是可以实现减轻打鼾症状，甚至停止打鼾的。要远离打鼾，我们要先知道鼾声从何而来。当人入睡后，颈部肌肉逐渐放松，导致上呼吸道变得狭窄，无法让足够的空气进入肺部。由于气体流通受阻，当人吸气和呼气时，上呼吸道周围的软组织就会产生振动，形成鼾声。气道越窄，振动幅度越大，鼾声就越大。另外，鼻中隔偏曲、鼻息肉、下颌短小，以及舌头或扁桃体肥大等，都会引发打鼾。

一、养成良好的睡眠习惯

1. 保证规律的入睡时间

睡前长时间工作或长时间睡眠不足，都会使身体极度疲劳。与正常人相比，处于疲劳状态的人睡着后，喉咙后部的肌肉要松弛很多，使得发生打鼾的可能性更大。

为了避免这种情况，大家每晚应在同一时间入睡，尽量不在非常疲劳的状态下入睡。虽然每个人的睡眠需求不同，但仍建议成年人每晚睡 7~9 小时。

准备睡觉时，将室内光线调至昏暗，可使用遮光窗帘，防止光线透过，或者佩戴睡眠眼罩，减少光线入眼。

2. 睡前避免各种刺激

睡前尽量不要在床上看电视或看手机。眼睛对电子屏幕发出的蓝光很敏感。睡前关闭所有电子设备，并调暗手机和电脑的灯光，有利于睡眠。

中午之后要避免喝咖啡或茶。咖啡因的作用可在体内保持 5 ~ 10 小时，会影响夜间睡眠。

保持适宜的房间温度和湿度。如咽喉部因整夜呼吸干燥的空气受到刺激，也会加重打鼾。如果空气干燥，可尝试在睡觉时使用加湿器。

3. 避免在卧室放置刺激物

灰尘、花粉、动物皮屑和其他空气中的颗粒物，被人吸入呼吸道后，会刺激喉咙和软腭，导致咽喉黏膜肿胀、气道变窄，人就更容易打鼾。

养成定期清洗床单和枕套、定期更换枕头的习惯。对房间进行吸尘处理，并让宠物远离卧室及床榻。有过敏问题的

人（如过敏性鼻炎患者）要严格避免接触尘螨、花粉、动物皮屑等刺激物。

4. 侧卧睡眠

当人仰卧时，软腭更容易塌陷到舌头和上喉咙处，引起打鼾。侧卧有利于减轻气道受阻，减轻打鼾。使用抱枕有助于维持夜间侧卧姿势。

如果尝试侧卧没能减轻打鼾，就可以购买一个舒适的枕头，睡眠时将头部支撑起来，调整舌头和下巴的位置，打开呼吸道，减少打鼾的可能性。

5. 睡前清理鼻腔

如果入睡时鼻腔堵塞，在睡觉时完全依赖口呼吸，人将更加容易打鼾。建议睡前清理鼻腔，睡前几分钟洗个热水澡。热水和温暖、潮湿的空气，会使鼻腔张开。或者使用鼻扩张器，保持鼻腔通畅，这样能减轻打鼾。

二、做一做防打鼾训练

1. 尝试伸展舌头

将舌头从门牙后面向后移向喉咙后部，然后尽可能伸出，同时反复做鼓腮动作。每天多次练习，每次持续 3 分钟，可以增强口腔和喉咙相关肌肉的力量。

2. 锻炼喉咙肌肉

最好的喉咙肌肉练习就是唱歌。研究表明，经常唱歌不仅可以降低打鼾频率，还能提高睡眠质量。这是因为唱歌可以增强喉咙和软腭的肌肉控制力，从而防止它们在睡眠期间塌陷。

三、试试防鼾小妙招

1. 低枕睡眠

睡觉时使用较低的枕头有助于减轻打鼾症状。

2. 睡前敷鼻子

毛巾热敷法可让鼻腔血流更通畅，增强鼻子的通气效果。也可以使用热水蒸气熏鼻子，可有效缓解鼻塞导致的打鼾。

3. 坚持泡脚

每天晚上用热水泡脚，能促进全身血液循环、放松精神、提高睡眠质量，从而帮助降低打鼾的发生风险。

4. 避免摄入辛辣、油腻食物

过度辛辣的食物，常常会引发口腔和咽喉部的黏膜充血。而鼻腔及气道分泌物增多，会加重打鼾症状。

5. 使用网球睡衣

通常情况下，打鼾的人在侧卧或俯卧姿势下不会发出鼾声。唯有处于仰卧姿势时，鼾声较为显著。

大家可将家中废旧的网球缝制在睡衣背面。这样一来，当打鼾者尝试仰卧时，网球会对其背部产生轻微的压迫感，从而自然地促使他们避免仰卧姿势，最终帮助减轻鼾声。