



**Dr Ng Teck Siang (PJK MD, MS ORL-HNS)**

耳鼻喉专科顾问及头部外科医生科/ 鼻科顾问医生

- 耳鼻喉高级顾问医师, 专门从事鼻科学, 来自马来西亚卫生部。
- 他在美国俄亥俄州的詹姆斯癌症研究所获得了头颈部内窥镜颅底手术的研究员资格。
- 他从医超过23年。
- 在公立医院拥有18年的经验, 他在处理多种耳鼻喉、头颈疾病方面赢得了卓越的声誉。
- 他于2019年加入KPJ白沙罗专科医院。

## 减轻打呼的方法

睡眠障碍是一种扰乱人正常睡眠模式的情况。睡眠障碍有多种类型, 每种都有不同的症状及对整体健康的影响。

### 常见的睡眠障碍类型

**失眠:** 失眠包括入睡困难、难以维持睡眠、或过早醒来且无法再次入睡。其原因可能包括压力、焦虑、抑郁或某些药物。

**睡眠呼吸中止症:** 这种情况指一个人在睡眠期间反复出现呼吸停止和开始的现象。

**不宁腿综合症 (RLS):** 患有RLS的人在腿部会有不舒服的感觉, 常被描述为爬行、蠕动或瘙痒, 导致他们感到需要移动双腿。这通常发生在试图放松或睡觉时。

**发作性睡病:** 发作性睡病是一种神经系统疾病, 影响大脑调节睡眠-清醒周期的能力。患有发作性睡病的人可能会经历白天过度嗜睡、突发性肌肉无力(猝倒), 以及在入睡或醒来时出现生动的梦境般的幻觉。

### 应该看哪个科来治疗睡眠障碍

**耳鼻喉 (ENT) 专科医生:** 如果您有阻塞性睡眠呼吸中止症 (OSA)、慢性鼻塞或鼻窦炎, 请咨询耳鼻喉专科医生。他们解决气道结构问题, 帮助改善睡眠。

**睡眠专家:** 睡眠专家会进行睡眠研究(多导睡眠图)来详细了解您的睡眠模式。

**精神科医生或心理学家:** 如果您的失眠是由压力、焦虑或抑郁引起的, 请看精神科医生或心理学家。他们提供治疗和药物来帮助您。

**神经科医生:** 神经科医生负责诊断和治疗不宁腿综合症 (RLS) 及其他神经系统的睡眠障碍。

### 如何减轻打呼?

有许多方法可以帮助减少打呼。侧睡可以防止气道塌陷, 从而减少打呼。保持健康的生活方式也能有效改善这一问题, 例如保持健康体重、避免酒精和镇静剂、以及养成良好的睡眠习惯。个人还可以通过舌头和咽喉的锻炼来增强口腔和喉咙的肌肉。每天练习这些锻炼80次。



- **练习1:** 将舌尖顶在上颚并将舌头向后滑动。
- **练习2:** 将舌头向上吸在上颚并将整个舌头压在上颚。
- **练习3:** 将舌头的后部用力压在口腔底部, 同时保持舌尖接触下前牙。
- **练习4:** 在发出元音“Ah”音时抬起软腭(口腔后部的顶端)和小舌(悬雍垂)。

然而, 如果您尝试这些方法后仍未见打鼾改善, 最好咨询医疗专业人士。医疗干预如持续气道正压 (CPAP) 治疗或手术可以帮助减轻打鼾。

