



- 臨床睡眠專家
- 台灣衛生福利部巴厘精神病院臨床心理學家
- 五壽心理治療研究所聯合主任
- 2022年新北市防疫貢獻獎獲得者
- 專長：精神病學、睡眠衛生、成人精神病評估與治療

Dr Liu Gen Liang

北市臨床心理學家協會第七屆主席

打呼就是睡得好？打呼是病？

破解打呼5大迷思

打呼常被認為是「睡得香」的表現，但真的是這樣嗎？聽到枕邊人大聲打呼，許多人都抱怨「吵得睡不著」，甚至想「拿枕頭砸他」。事實上，打呼並不代表睡得好，甚至可能是健康問題的警訊。

以下為打呼常見的五大迷思：

迷思1：打呼＝睡得好？

錯！打呼聲是因氣道阻塞或狹窄而產生，並不代表睡得香甜。持續的打呼聲還可能導致「睡眠呼吸中止症」，這種狀況會頻繁中斷呼吸，使身體缺氧，並大幅增加心血管疾病和其他慢性病的風險。

迷思2：打呼是病嗎？

可以這麼說。

打呼是一種警示，提示氣道在睡眠中可能阻塞。如果不加以處理，不僅影響睡眠品質，還可能對日常生活和健康造成長期影響。

迷思3：隻有肥胖者才會打呼？

不一定。雖然肥胖者確實是高風險群，但一些人是因結構性問題如鼻中隔彎曲等而打呼。此外，飲酒和使用安眠藥也會放鬆肌肉，進而加劇打呼。

迷思4：打呼就是呼吸不順？

是的，打呼聲正是因氣道受阻所致。建議使用睡眠應用程式記錄打呼頻率、音量，若情況中至嚴重，建議至睡眠門診看診並進行睡眠檢測。

迷思5：用捏鼻或貼嘴的方式可治療打呼？

並不完全有效。捏鼻可暫時止鼾，但無法解決根本問題；而貼嘴僅針對口呼吸所造成的打呼有些效果，但需根據個人情況選擇合適的方法。

減少打呼的方法

- 1) 側臥：有助於防止氣道塌陷，保持氣道暢通，減少打呼。
- 2) 保持健康體重：過重尤其是頸部脂肪會增加打呼風險。透過均衡飲食和定期運動減肥能有效改善打呼。
- 3) 避免酒精和鎮靜劑：這些物質會放鬆喉嚨肌肉，提升打呼機率。睡前應避免攝入。
- 4) 培養良好睡眠習慣：規律的睡眠時間和放鬆的睡前習慣有助於提升睡眠品質，進而減輕打呼。