

哈臣翔醫師專欄：

打鼾 -

這個主題是關於簡單打鼾。如果你在睡眠期間停止呼吸，梗塞，或喘氣，你可能有被稱為睡眠無呼吸的疾病，可能是嚴重的。如需更多資訊，請參閱主題睡眠無呼吸。

什麼是打鼾？

當氣從你的口鼻慢行到你的肺時，使得你的咽喉的組織振動，這可以做出一種吵鬧，刺耳的噪音。響亮地打鼾可以打撈你的睡眠。

你可能不知道你打鼾。你的同床人可能聽到打鼾並發覺你是張着嘴睡覺的。如果打鼾打撈你和你的同床人一個晚上的睡眠，你或你們兩人可能在白天覺得很疲倦。

打鼾可能是其它疾病的一種表現，例如睡眠無呼吸。睡眠無呼吸可能是一個嚴重的問題。如果你經常打鼾，你應該咨詢你的醫生。

什麼原因造成打鼾？

你睡覺時，你的軟顎，舌頭，咽喉的肌肉放鬆。如果它們太多放鬆，會弄窄或阻擋你的氣流的航路。當你呼吸，你的軟顎和懸雍垂振動和敲打你的咽喉的背部，這導致你在打鼾期間聽到的聲音。

扁桃腺和 **adenoids** 可能也振動。氣流航路越窄，越多組織振動，打鼾也越響。

可能增加你的打鼾的風險的因素包括：

打鼾在男性裡比在女性里更普遍。打鼾在中年人裡是最普遍的。打鼾可能有遺傳。體重增加和肥胖。抽煙。將小孩暴露於煙草也可能增加他們打鼾的風險。使用酒精或鎮靜的藥。在睡眠期間的長期鼻塞，這通常由感冒或過敏造成。

治療？

你可以改變你的生活方式以及一些睡眠習慣。例如：

減去體重，如果你是超重的。

停止抽煙。

側睡而不是睡在你的背部。

在你就寢之前，限制你的酒精和藥的使用，例如鎮靜劑。

如果鼻塞使你打鼾更嚴重，使用鼻子條，解充血藥，或鼻的類固醇噴霧器幫助你呼吸。

如果您有關於全家健康的任何問題，請電哈臣翔醫生診所 (856) 938-7976。哈臣翔醫師專欄：

打鼾 -

這個主題是關於簡單打鼾。如果你在睡眠期間停止呼吸，梗塞，或喘氣，你可能有被稱為睡眠無呼吸的疾病，可能是嚴重的。如需更多資訊，請參閱主題睡眠無呼吸。

什麼是打鼾？

當氣從你的口鼻慢行到你的肺時，使得你的咽喉的組織振動，這可以做出一種吵鬧，刺耳的噪音。響亮地打鼾可以打撈你的睡眠。

你可能不知道你打鼾。你的同床人可能聽到打鼾並發覺你是張着嘴睡覺的。如果打鼾打撈你和你的同床人一個晚上的睡眠，你或你們兩人可能在白天覺得很疲倦。

打鼾可能是其它疾病的一種表現，例如睡眠無呼吸。睡眠無呼吸可能是一個嚴重的問題。如果你經常打鼾，你應該咨詢你的醫生。

什麼原因造成打鼾？

你睡覺時，你的軟顎，舌頭，咽喉的肌肉放鬆。如果它們太多放鬆，會弄窄或阻擋你的氣流的航路。當你呼吸，你的軟顎和懸雍垂振動和敲打你的咽喉的背部，這導致你在打鼾期間聽到的聲音。

扁桃腺和 **adenoids** 可能也振動。氣流航路越窄，越多組織振動，打鼾也越響。

可能增加你的打鼾的風險的因素包括：

打鼾在男性裡比在女性里更普遍。打鼾在中年人裡是最普遍的。打鼾可能有遺傳。體重增加和肥胖。抽煙。將小孩暴露於煙草也可能增加他們打鼾的風險。使用酒精或鎮靜的藥。在睡眠期間的長期鼻塞，這通常由感冒或過敏造成。

治療？

你可以改變你的生活方式以及一些睡眠習慣。例如：

減去體重，如果你是超重的。

停止抽煙。

側睡而不是睡在你的背部。

在你就寢之前，限制你的酒精和藥的使用，例如鎮靜劑。

如果鼻塞使你打鼾更嚴重，使用鼻子條，解充血藥，或鼻的類固醇噴霧器幫助你呼吸。

如果您有關於全家健康的任何問題，請電哈臣翔醫生診所 (512) 999-7010, 9801 Anderson Mill Rd. #105, Austin, TX 78750