SleepKINWOOD
健和醫療 全方位改善睡眠

# 日日高床軟枕 不再睡沙發

**鼻鼾** 的產生是由於空氣在您睡眠期間，無法順利通過部分受阻的呼吸道，使咽喉及鼻腔附近的軟組織出現震動，形成鼻鼾。當軟組織越鬆弛，震動就會越強烈，鼻鼾聲就會越大。

## 關於鼻鼾

25% 女士
45% 男士
是習慣性打鼾人士[1]

鼻鼾通常都會隨年紀增長而越趨普遍[3]

40%
女士因伴侶的鼻鼾而被迫分房睡[2]

87%
習慣性打鼾人士有
**阻塞性睡眠窒息症**[1]

## 鼻鼾成因？

- 肥胖
- 鼻敏感 / 傷風感冒
- 上呼吸道異常
- 吸煙或飲酒
- 睡眠窒息症
- 睡姿

## 找出您的鼻鼾根源？

**鼻腔**
由於鼻腔結構異常，例如：鼻壁增殖、或因傷風感冒及過敏引起的鼻塞，均有可能導致呼吸道變得狹窄，造成呼吸困難，產生鼻鼾。

**咽喉**
由於咽喉結構異常，例如：舌頭或吊雞肥大、咽喉及下顎肌肉過分鬆弛、張口呼吸，均有可能導致呼吸道變得狹窄，產生鼻鼾。

## 您知道嗎

### 床褥及枕頭可能是導致鼻鼾的元兇？

**若枕頭的承托力不足，**
無法為頭頸提供支撐，可導致喉嚨的肌肉暗下，增加打鼾的機會。

**匿藏於床褥及枕頭內的塵蟎**
可引致過敏，造成鼻塞，增加打鼾的機會。

## 鼻鼾測試

**鼻鼾程度測試**
1. 檢查不同睡姿情況下的鼻鼾頻率
2. 檢查鼻鼾的聲量

**睡眠窒息症篩查測試**
1. 檢查窒息次數
2. 檢查血氧飽和度

立即預約：
(852) 3106 0033
(852) 6626 9538

## 治療方法及生活模式管理

使用止鼻鼾牙膠

使用側睡治療枕

避免煙酒

減肥

清潔鼻腔

了解更多：
(852) 3106 0033
(852) 6626 9538

## 如何分辨「鼻鼾」和「睡眠窒息症」？

如果您打鼾的聲量及頻率嚴重，這可能是睡眠窒息症的一個警號；您可以考慮預約我們的睡眠窒息症篩查測試。此外，針對您的鼻鼾根源，我們亦提供ZQuiet止鼻鼾牙膠及AIRMAX通鼻止鼾器，以改善您的鼻鼾。

以上資訊由 SleepKINWOOD 提供

想獲得更多有關鼻鼾治療產品及檢查服務資訊：
www.sleepkinwood.com
(852) 3106 0033　(852) 6626 9538

以上資訊只供參考，如果您有任何健康問題，請向您的醫生查詢。

資料來源：
[1] Maimon N, Hanly PJ. Does snoring intensity correlate with the severity of obstructive sleep apnea?. J Clin Sleep Med. 2010;6(5):475-478. [2] Snoring kills the love life, survey reveals. Sleep Health Foundation. https://www.sleephealthfoundation.org.au/?view=article&id=87:snoring-and-sex-life&catid=78. Published October 7, 2010. Accessed March 29, 2021. [3] Snoring – Overview and Facts. American Academy of Sleep Medicine. http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/snoring/overview-and-facts. Accessed March 29, 2021.

版權所有 不得轉載 © 2021 健和醫療有限公司
如未獲健和醫療的書面授權，不得複製本網站的任何圖片及內容。
資料查核日期：2021年3月（第一版）