



## 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時，無法自由地通過部分受阻的呼吸道，使咽喉及鼻腔附近的軟組織出現振動，形成鼻鼾。當軟組織越鬆弛，振動就會越強烈，鼻鼾聲就會越大。

### 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

### 您知道嗎

#### 床褥及枕頭可能是導致鼻鼾的元凶？

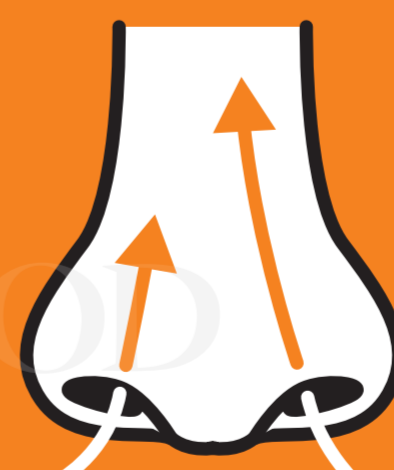
匿藏於床褥及枕頭內的塵蟎可引致過敏，造成鼻塞，增加打鼾的機會。

若枕頭的承托力不足，無法為頭頸提供支撐，可導致咽喉的肌肉塌陷，增加打鼾的機會。

### 治療方法及生活模式管理



嘗試使用止鼻鼾牙膠



清潔鼻腔



避免煙酒



改變睡姿



減肥

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](http://www.sleepkinwood.com)

(852) 3106 0033

(852) 6626 9538