



报道 | 孙慧纹
sweehw@sph.com.sg

体重减鼻腔通畅

睡眠与健康

同呼吸

高质量的睡眠离不开良好的呼吸功能。侧睡能在一定程度上减少气道阻塞，改善呼吸状况。(iStock图片)

3月14日是世界睡眠日，睡眠不仅是身体恢复和修复的重要过程，更与心血管、代谢、体重调控以及心理健康息息相关。受访专家从多个角度探讨睡眠与健康的密切联系，解析睡眠问题背后的成因，并探讨如何通过改善呼吸健康，优化生活习惯，以及科学的治疗手段来提高睡眠质量。

睡眠与体重相互影响

国立健保集团旗下邱德拔医院减重代谢外科部门主任蓝自强高级顾问医生领导的一项研究发现，本地人的睡眠模式与肥胖问题（脂肪堆积）存在密切关系。此研究还揭示本地三大主要族群在睡眠质量和时长方面的差异。

这项研究是以2018年开展的“新加坡的生命健康科学研究”为基础，分析8876名居住在本地的人、马来人与印度人的数据，并于2024年11月发表在《国际肥胖杂志》上。

研究显示，新加坡各族群的平均睡眠时长均未达到推荐的最低七小时，其中马来族平均仅睡5.74小时，睡眠质量也相对较差；华裔则睡眠时长最长，质量最好。蓝自强医生指出，睡眠不足、睡眠质量和打鼾等问题，与BMI升高及肥胖风险密切相关。研究进一步量化短睡眠和打鼾对肥胖的影响——有效改善打鼾问题可预防近18.6%的肥胖病例，而延长睡眠时间则能降低6.6%的肥胖风险。

蓝医生说，此项研究在国际研究成果的基础上，首次针对本地群体做细致分析，揭示不同族

哮喘、慢性阻塞性肺病和睡眠呼吸暂停等呼吸疾病会导致呼吸困难，加重夜间症状，夜间频繁醒来，以及睡眠碎片化。

——陈懿颖医生

研究发现，良好的睡眠习惯，可预防肥胖和提高整体健康水平。受访医生指出，呼吸顺畅是睡得好的关键，并推荐有助睡眠的呼吸法。调整生活方式、睡眠环境与睡姿，都有助眠效果。大部分因鼻部问题引起的睡眠障碍可通过药物或手术治疗来改善。



持续气道正压仪器能防止气道塌陷，提升血氧水平，减少呼吸暂停等，改善整体睡眠质量。(iStock图片)

群在睡眠模式上的差异，并指出遗传、饮食习惯、儿童时期的成长环境及运动习惯等多重因素，可能共同影响成年后的体重与健康状态。这一研究成果不仅为制定相关政策提供数据支持，同时提醒公众改善睡眠习惯，对预防肥胖和提高整体健康水平具有重要意义。

呼吸问题直接影响睡眠

高质量的睡眠离不开良好的呼吸功能。呼吸系统的诸多问题，如鼻塞、过敏性鼻炎、鼻后滴流及鼻中隔偏曲（deviated septum）等，往往直接影响睡眠质量。

黄廷方综合医院呼吸病学科高级顾问医生陈懿颖说，哮喘、慢性阻塞性肺病（COPD）和睡眠呼吸暂停等呼吸疾病会导致呼吸困难，加重夜间症状，夜间频繁醒来，以及睡眠碎片化。这些问题不仅减少深度的修复性睡眠，还会增加疲劳感和健康风险，如心血管疾病和代谢紊乱。

陈顺兴医生指出，鼻部感染或过敏不仅会导致鼻塞和流鼻涕，还可能引发打鼾，从而降低整体睡眠质量。国立大学医院耳鼻喉科顾问医生张淑贞说：“鼻窦感染会导致鼻腔阻塞，同时伴有面部压力、触痛或鼻塞等症状；过敏则常有流鼻涕、打喷嚏和喘息等现象。这些症状均可显著干扰睡眠。”

陈顺兴医生进一步解释：“鼻腔不通畅和鼻中隔偏曲等结

构性问题，会使鼻腔通道变窄，导致喉气流紊乱，增加上呼吸道的阻力，导致患者在睡眠中出现呼吸不顺畅的情况，甚至诱发打鼾和睡眠呼吸暂停。”

鼻呼吸可改善睡眠质量

保持鼻腔通畅对确保高质量睡眠至关重要。张淑贞医生与陈顺兴医生一致认为，鼻呼吸有助于改善睡眠质量。张医生说：“鼻呼吸能激活鼻通气反射（nasal-ventilatory reflex），调节呼吸量和频率，有助将副鼻窦产生的一氧化氮输送至肺部，从而改善气流和调节呼吸肌张力。”

另一方面，口呼吸则容易导致

舌头后坠，加大上呼吸道阻力，导致打鼾和晨起口干等问题。

陈顺兴医生补充，鼻呼吸更有助于改善睡眠质量，因为鼻子能有效过滤、加温和湿润进入呼吸道的空气，保护下呼吸道免受刺激。

常见治疗以药物为主

大部分因鼻部问题引起的睡眠障碍，治疗以非手术方案为主。陈顺兴医生指出，常见治疗包括使用药物，如鼻用类固醇、抗组胺药、减充血剂，以及鼻腔冲洗，有助缓解多数慢性鼻塞问题。他说，通过过敏原检测可明确致敏因素，进而采取防范措施。

张淑贞医生针对影响睡眠的常见呼吸道问题提出治疗建议。

- **鼻窦炎**：使用生理盐水冲洗，或鼻用类固醇喷雾；在细菌感染的前提下，可能会使用抗生素。
- **鼻子过敏反应**：可采用口服或鼻用抗组胺药、鼻用类固醇及减充血剂。同时，保持环境清洁，减少暴露于过敏原尤为关键，尤其是在卧室、床单、玩具和地毯上往往容易聚集尘螨等过敏原。必要时，可考虑过敏原免疫治疗。
- **长期慢性鼻塞**：可尝试用外贴鼻腔扩张器如鼻贴，或内置式鼻腔支架，改善鼻道通气。

陈懿颖医生指出，睡眠呼吸障碍患者可在医生建议下，尝试佩戴持续气道正压仪器（Continuous Positive Airway Pressure，简称CPAP）来改善睡眠。它有助防止气道塌陷，提升血氧水平，减少打鼾、睡眠中断、呼吸暂停和日间疲劳，提升整体睡眠质量与改善日间情绪。

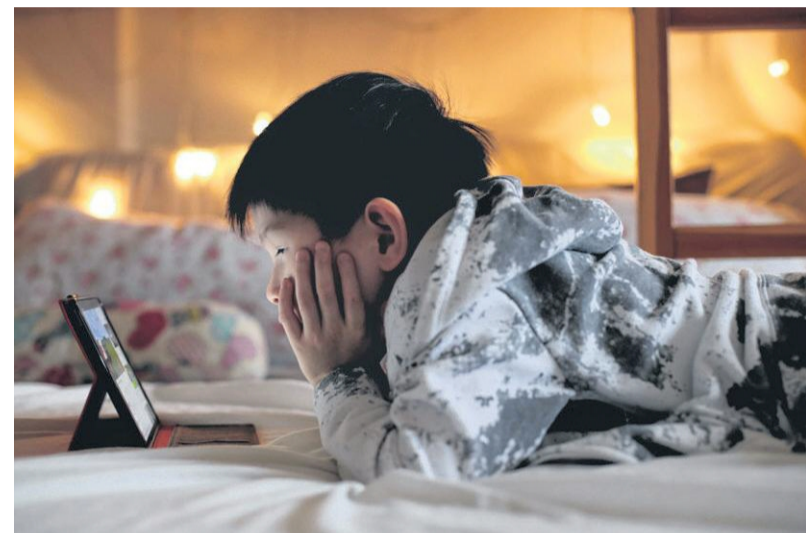
陈懿颖医生指出，睡眠呼吸障碍患者可在医生建议下，尝试佩戴持续气道正压仪器（Continuous Positive Airway Pressure，简称CPAP）来改善睡眠。它有助防止气道塌陷，提升血氧水平，减少打鼾、睡眠中断、呼吸暂停和日间疲劳，提升整体睡眠质量与改善日间情绪。

陈懿颖医生：哮喘和慢性阻塞性肺病等呼吸疾病，不仅减少深度的修复性睡眠，还会增加心血管疾病和代谢紊乱的风险。（受访者提供）

陈懿颖医生：哮喘和慢性阻塞性肺病等呼吸疾病，不仅减少深度的修复性睡眠，还会增加心血管疾病和代谢紊乱的风险。（受访者提供）

手术治疗适用于严重患者

此外，陈懿颖医生强调体重管理对改善睡眠呼吸障碍的作用。她说：“减重10%可使阻塞性睡眠呼吸暂停减少30%，体重下降可促进更深、更高效的呼吸，显著减重者也能降低对



培养良好睡眠习惯，减少在睡前使用电子产品。（档案照）

CPAP治疗的依赖性。体重管理还能帮助控制高血压、糖尿病和胃食管反流等加重OSA的疾病。”

陈懿颖医生指出，与睡眠相关呼吸障碍的医学新进展，包括结合3D影像和AI建模的个性化口腔矫正器，以及利用居家睡眠监测和AI算法优化数据分析，提高诊断效率。

对于结构性异常或长期无法改善的严重情况，手术治疗可能更合适。张淑贞医生说，鼻部手术包括矫正鼻中隔偏曲的鼻中隔成形术（septoplasty），缩小肥大鼻甲（turbinate）的下鼻甲减容术，以及针对鼻息肉或慢性鼻窦感染的鼻窦手术。

张医生说，因扁桃体和狭窄咽部引起的气道狭窄，可考虑通过扁桃体切除术（tonsillectomy）和悬雍垂腭咽成形术（uvulopalatopharyngoplasty），来扩大咽喉通道。

针对睡眠呼吸暂停症患者，新型治疗技术如舌下神经刺激术（hypoglossal nerve stimulation）有助防止舌头在睡眠时后坠。陈顺兴医生说，这项手术可改善舌头和软腭在睡眠中的肌肉张力，从而维持气道开放。张淑贞医生补充，部分患者可能须要做颌骨手术以扩大上下颌空间。

调整生活方式与睡眠环境

想从生活习惯着手改善睡眠质量，专家们建议以下方法：

- **注意睡眠姿势**：蓝自强医生和陈顺兴医生都认为，侧睡能在一定程度上减少气道阻塞与打鼾，改善呼吸状况。张淑贞医生指出，采用倾斜睡姿，可以减少舌头后坠对气道的阻碍。
- **培养良好睡眠习惯**：蓝自强医生和陈顺兴医生都提到，固定的作息时间，减少睡前使用电子产品，管理压力，以及优化环境都有利于睡眠。陈顺兴医生建议营造昏暗、安静、舒适的入睡环境，并避免白天频繁小睡。

- **避免睡前喝酒**：张淑贞医生说，睡前四小时内避免饮酒，因酒精会降低肌肉张力，增加睡眠时上呼吸道塌陷的风险。酒精还会扰乱正常的睡眠周期。陈懿颖医生提醒，吸烟、酗酒，高糖、高脂肪及高度加工的饮食都会损害肺部健康，降低睡眠质量。

- **床上用品管理**：陈顺兴医生建议勤于更换和清洗床单，并减少床上的玩具。张淑贞医生认为，应定期清洗床单、被罩（建议用60摄氏度以上水温），减少床上杂物，以及避免在房里使用厚重窗帘。

- **抗过敏措施**：陈顺兴医生建议使用防尘螨床品和空气净化器，降低过敏原浓度。张淑贞医生说，若发现开冷气会加剧鼻塞，可考虑睡觉时使用风扇或开窗。

有益入眠的呼吸法

陈懿颖医生指出，简单呼吸练习可帮助调节呼吸，促进良好睡眠。以下呼吸法可供练习。

- **腹式呼吸**：深度利用腹部做缓慢深长的呼吸；
- **4-7-8呼吸法**：吸气4秒，屏气7秒，再呼气8秒；
- **方形呼吸法**：吸气4秒，屏气4秒，呼气4秒，屏气4秒；
- **交替鼻孔呼吸**：有助于平衡左右侧鼻腔的通气，改善整体呼吸协调。

“睡得好，睡得健康”讲座

配合世界睡眠日，黄廷方综合医院将在3月8日举办“睡得好，睡得健康”（Sleep Well, Sleep Healthy）中英双语讲座，探讨优质睡眠与健康的关系。出席者可了解如何通过良好睡眠，提高免疫力与思维敏捷度，以及维持健康体重。主讲者将揭开恢复性睡眠的奥秘，并提供实用建议，助人们保持精神焕发，活力满满。

▲“睡得好，睡得健康”中英语讲座
日期：3月8日（星期六）
时间：上午9时至中午12时15分
地点：黄廷方综合医院A座，1楼礼堂（1 Jurong East Street 21 S609606）
入场免费
报名网址：for.sg/wsd-ntfgh
报名截止：3月2日（星期日）
中午12时（或名额满为止）



鼻腔不通畅会导致喉气流紊乱，增加上呼吸道的阻力，可能诱发打鼾和睡眠呼吸暂停。(iStock图片)