

## 鼾聲如雷，傷的是誰？

### 11-17

那不是卡車經過的聲音。你不住在機場附近，所以也不是飛機起飛。雖然聽起來像是一隻得了重感冒的豬，但你知道那不大可能。那麼，那個聽起來像是快要窒息、奇怪的呼嚕聲是什麼？原來是你爸爸，他在隔壁房睡覺，正在打呼。噪音程度可達 120 分貝——跟噴射機發出的聲音一樣大聲，打呼通常很擾人，有時甚至是會造成傷害。由於世界上大約有 35~50% 的人睡覺時都會發出這種聲音，你很可能在過去曾經受打呼者所擾。

打呼背後的科學原理很簡單：呼吸時空氣的流動若是受到阻礙，你的喉嚨就會開始震動並發出聲音。被堵塞的呼吸道可能是酒精、過敏、不良飲食習慣及感冒藥造成的結果。

每個人都知道當有人大聲打呼時很難入睡，但其實發出這些噪音的人可能自己身受其害。許多打呼者在夜間無法睡得安穩，造成的結果是白天時會易怒、嗜睡且無法集中注意力。

要治療這種情況必須確保喉嚨不會受到阻塞。因此側睡可能會有良好的效果，因為這樣做能防止呼吸時舌頭擋住呼吸道。對於更加嚴重的病例，動手術也是一種選擇。最普遍的手術程序是藉由切除多餘組織來使喉嚨變寬。雖然像這樣的手術很有效，但留下的傷疤有時候卻會使打呼的問題更加嚴重。

所以，要是不想冒打呼聲可能變更大聲的風險，最好投資添購止鼾枕、側睡，並幫你心愛的人買一些耳塞。