

你的枕邊人在睡眠時，是否時常打鼻鼾，睡得不安寧？請不要忽略這情況，需要你配偶尋求幫助。患此症者普遍在日間易感到疲倦，工作提不起精神，易引致煩燥不安。

相信打鼻鼾發生在五分之一的人口中，這情況多數發生在肥胖的中年人士身上，以男士較多，尤其是下顎骨短小或位置較後者。人到中年，氣道多會因脂肪積聚而收窄。當正面熟睡時，口腔的肌肉，如舌頭鬆弛而塌陷，進一步收窄氣道空間，引致呼吸不暢順，甚至窒息。如果長期有此症狀會影響心肺功能，增加患高血壓和心臟病的機會。如患者要舒緩打鼻鼾，可以要求牙醫特別製造一個「平安夜」膠牙托。將下顎骨和舌頭推前，和上顎扣在一起，中間保留氣道，避免舌頭向內陷，阻壓氣管。這樣，患者較易呼吸，改善睡眠質素。這方法不適宜用於患有嚴重牙週病病人或顛骨下顎關節痛症(TMJ)者。

睡眠窒息是熟睡時，有重覆間歇性停止呼吸。縱然患者嘗試用力，也不能打開氣道，以致嚴重影響血中的含氧度。病患者可以找呼吸系統科醫生安排睡眠測試，找出窒息指數和缺氧指數。如有需要要由醫生處方，使用「連續正氣壓睡眠呼吸機」以舒緩症狀。上述兩種工具，需要患者努力適應和聽從指示，而氣壓機的聲浪易影響枕邊人的睡眠。

睡眠中的一呼一吸，存在很多學問和複雜調節機能，但我們視之為常。要經過一夜的安眠，白天才有精神應付繁忙工作，照顧家庭和理行生活各種責任。願醒來時，我們身心都有平安和力量去面對新的一天。

「我必平平安安躺下睡覺，因為只有你耶和華能使我安然居住。」(詩篇4：8,聖經新譯本)

白言/牙科

