

擺脫鼻塞 贏回睡眠品質

圖文摘自 / 境好出版《擺脫鼻塞、打呼、睡不好的「鼻呼吸」》

許多人普遍認為，睡不好是因為睡前滑手機、壓力大、作息不規律……，事實上「隱性鼻塞」也是造成睡眠障礙的因素之一，意指「白天時正常，只有睡覺時才鼻塞」的狀況。隱性鼻塞患者會自然而然地用嘴呼吸，因此會出現打呼、半夜容易醒來、睡不飽等問題，進而產生注意力不集中、學習和工作效率下降的情況，嚴重者甚至可能導致「睡眠呼吸中止症」。

《擺脫鼻塞、打呼、睡不好的「鼻呼吸」》作者黃川田徹醫師，為日本鼻科權威醫師，治療超過14,000人的鼻塞，發現很多健康問題，其實是因為我們忽略了「用鼻子呼吸」的重要性。透過最新醫學研究和超過三十年的看診經驗，他發現睡眠品質與鼻子呼吸是否順暢息息相關，因為鼻塞前來看診的患者，高達七成都有睡眠障礙的問題；在治療鼻塞後，有八成患者的睡眠品質都獲得了顯著改善。他在書中分析導致鼻塞的四大原因，以及有效緩解鼻塞的三種療法，除了介紹醫院常見的治療手段，也推薦在家就能輕鬆自己做的療法——洗鼻子，只要一週，就能明顯減輕流鼻水、鼻塞等症狀，進而改善睡眠品質！

慢性睡眠不足的危害與熬夜無異

針對「睡眠不足導致注意力不集中」這點已經進行過許多實驗。舉例來說，加州大學柏克萊分校的教授同時也是睡眠科學家馬修·沃克（Matthew Walker）在他的著作《為什麼要睡覺？》（Why We Sleep）中指出：只要稍微沒睡好，腦部最先受到影響的功能就是「專注力」。

該書也介紹了賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院睡眠、時間生物學研究所教授大衛·丁吉斯（David



鼻子塞住，不只會睡不好，還會引發各種身心問題。

Dingis) 做的實驗，讓受試者對睡眠時間進行各式各樣的調整，分成四組，分別是每晚睡八小時的「充足睡眠組」和三天完全不睡覺的「徹夜不眠組」，以及一天睡眠時間各為四小時和六小時的「慢性睡眠不足組」進行比較。測試方法是當按鈕發光或電腦螢幕亮起，受試者能不能在一定的時間內按下對應的按鈕，測試反應的正確程度與反應速度，藉此判斷受試者的專注力。

上述的實驗結果可以彙整成以下三個重點：

1. 睡足 8 小時的組別基本上兩週受測期間都能表現出完美的反應。
2. 睡眠不足的組別裡，不只所有人的反應速度都變慢了，還會陷入「完全沒反應」的狀態。
3. 十天持續只睡 6 小時的組別和 24 小時不睡覺的組別表現得一樣差，且工作效率在實驗的過程中持續下降。

針對發生第二點的「完全沒反應」狀態，丁吉斯發現了「微睡眠」這件事。所謂的微睡眠是指在本人毫無自覺的極短時間，大腦無法吸收外界資訊的狀態，不同於完全睡著的「打瞌睡」。

微睡眠的危險之處，在於那短短的幾秒可能會發生車禍等重大的意外。已知微睡眠是因為持續的慢性睡眠不足引起，具體地說，**如果平常的睡眠時間不到七小時，就會引起微睡眠的症狀。**

至於第三點，則顯示慢性的睡眠不足將導致工作表現與「徹夜不眠組」一樣差，而且如果一直處於慢性睡眠不足的狀態，工作效率將繼續惡化下去。

肥胖 高血壓 糖尿病的風險也提高了

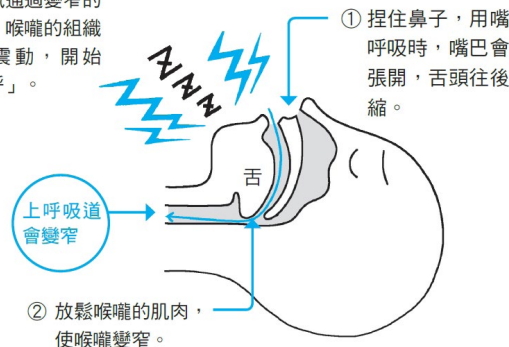
前面帶大家看了睡眠障礙所造成的睡眠不足狀態，會對免疫系統及日常生活帶來什麼樣的影響。只是伴隨著鼻塞的睡眠障礙還有一點應該要知道的，那就是具有中長期侵蝕身體，**引發各種併發症的風險。**

捏住鼻子，用嘴呼吸時，嘴巴會張開，舌頭往後縮。同時會放鬆喉嚨的肌肉，使喉嚨變窄。當空氣通過變窄的喉嚨，喉嚨的組織就會震動，開始「打呼」。

因此不妨把打呼想成是「捏住鼻子，用嘴呼吸」。

打呼的原理

③ 當空氣通過變窄的喉嚨，喉嚨的組織就會震動，開始「打呼」。



當上述的狀態愈來愈嚴重，導致呼吸道堵住，就會無法呼吸，這就是所謂的「睡眠呼吸中止症」。一旦呼吸困難，就會覺得不舒服，變得淺眠，因此肌肉會繃緊，好讓呼吸道打開，維持呼吸，可是一旦進入熟睡的狀態，肌肉又會放鬆，呼吸道又會堵

住，呼吸又會中止—當上述情況一再重複，讓患者整晚都無法熟睡。

若一直處於呼吸中止的狀態，血壓會升高，循環系統就很容易出問題。

大家應該知道，人醒著的時候通常是交感神經較活絡，睡著時則換副交感神經較活絡。在這個前提下，血壓會在早晨上升、睡眠中下降。

然而，如果睡眠中處於呼吸中止的狀態，大腦會難受地醒來，導致交感神經變得活絡，血壓上升。一旦重新開始呼吸又會恢復原狀。一整晚如此反反覆覆，睡眠呼吸中止症的人就寢時血壓會一直變動。從血壓在夜間大幅變動的特徵可以看出來，為什麼睡眠呼吸中止症的併發症之一就是高血壓。**整晚劇烈變動的血壓，會對心臟及血管造成非常大的負擔。**

眾所周知，睡眠呼吸中止症也會造成動脈硬化。據說是因為睡眠中一直處於氧氣無法充分傳導到全身的狀態，導致血管發炎、動脈硬化。

動脈硬化會引起各式各樣的疾病。除了心肌梗塞及狹心症等心臟病以外，也容易引發腦中風、腦出血、蜘蛛網膜下腔出血等腦血管疾病、主動脈剝離或慢性腎臟病等等。

另外，即使不到診斷為睡眠呼吸中止症的程度，倘若繼續處於慢性睡眠不足的狀態，還是會增加罹患各種疾病的風險。

根據日本厚生勞動省公布的《促進健康的睡眠指南·2014版》（厚生勞動省健康局於平成26年3月實施）指出，睡眠不足會提高肥胖、高血壓、糖尿病、心血管疾病、代謝症候群等發病的風險，縮短睡眠時間的實驗也證明睡眠不足會產生不安及憂鬱、被害妄想等等，導致認知功能降低，而認知功能在調節情緒及維持有建設性的思考能力、記憶力上至關重要。

無論是短期還是中長期，如欲保持身心健康、充分發揮與生俱來的工作能力，一定要充分地攝取高品質的睡眠。

兒童的鼻塞比較不容易發現

前面為各位說明過，鼻塞將導致用嘴呼吸，而睡眠中的鼻塞是造成睡眠障礙及睡眠呼吸障礙的原因之一，會對身心帶來不良的影響。如果是正值成長期的孩子，鼻塞的影響將更為深刻。

兒童的鼻塞很難發現。因為從小就鼻塞的話，會不自覺地以為那是天生自然的狀態，使得孩子沒有「我鼻塞了」的自覺。

即使問來本院看診的兒童：「你會鼻塞嗎？」多半也都是搖頭否認。但如果改問：「白天會不會想睡覺？」、「跑步時會不會容易喘不過氣

來？」這次就會點頭了。再經過檢查，通常都會發現孩子有典型的慢性鼻炎……這樣的案例屢見不鮮。

鼻炎是很常見的疾病，所以家長可能不太容易注意到。即使發現孩子動不動就鼻子發炎，打噴嚏或流鼻水，通常也只會覺得「小孩都是這樣的。不必特地去醫院看醫生吧」。

要發現兒童的鼻塞，首先必須請周圍的大人仔細觀察孩子的狀況。為此可參考以下重點，用來檢查孩子有沒有鼻塞。請先用下列清單檢查府上的孩子有沒有這些狀況。

「隱性鼻塞」檢查清單 · 兒童版

● 睡眠中、早上起床時

- 會打呼
- 睡著的時候呼吸會停止
- 睡著的時候嘴巴會微微張開呼吸
- 半夜會醒來
- 已經上小學了還會尿床
- 早上起床的時候一臉呆滯

● 白天時

- 白天很睏
- 總是不知不覺就張開嘴巴
- 運動時覺得呼吸困難

- 味覺很遲鈍
- 經常流鼻水
- 經常打噴嚏

● 吃飯時

- 吃飯時沒有細嚼慢嚥就吞下去
- 覺得吃飯很麻煩，吃東西很慢
- 吃飯時直接張開嘴巴嘖嘖作響地咀嚼

● 身體的狀態

- 下巴小巧，齒列不整齊
- 長不高

- 身體往前傾，姿勢不良

● 精神的狀態

- 不擅長專心讀書
- 沒有定力
- 三分鐘熱度
- 很容易發脾氣
- 缺乏表情

● 幼兒

- 喝奶時會停下來休息，用嘴呼吸

打呼或睡著時呼吸暫時停止是睡眠中鼻塞的訊號。還有，如同我再三說明的，人類只要處於可以用鼻子呼吸的狀態，原則上就不會用嘴呼吸。睡眠中如果張開嘴巴呼吸，就必須考慮到鼻塞的可能性。

若因為鼻塞引起睡眠障礙，就會變得淺眠，半夜很容易醒來。孩子早上起床時常常一臉呆滯或白天很想睡的話，最好也懷疑是不是睡眠品質有問題。

如果孩子已經小學了還尿床，可能是因為進入深層睡眠時，腦下垂體會分泌具有抗利尿作用的激素減少了，而這也可能導致睡眠障礙。

白天也會鼻塞的案例，可能是因為孩子用嘴呼吸，通常會看見他們傻傻地張開嘴巴的樣子。

用嘴呼吸比用鼻子呼吸不容易吸收到氧氣，因此運動時很容易上氣不接下氣，或許也是鼻塞的訊號

之一。

另外，如果在用餐的時候鼻塞，因為沒辦法用鼻子呼吸，就很難閉上嘴巴來細細咀嚼。如果出現以下徵兆：吃飯時沒有細嚼慢嚥就吞下去、覺得吃飯很麻煩、吃東西很慢、吃飯時直接張開嘴巴嘖嘖作響地咀嚼等，都請不要忽略鼻塞的可能性。

經常流鼻水、打噴嚏的孩子，也要考慮到是不是有慢性鼻炎。最好懷疑是不是同時有鼻塞的症狀。

如果孩子的下巴小巧，齒列不整齊、長不高、身體往前傾，姿勢不良，可能是**鼻塞導致發育不良**。

另外，如果出現沒有定力、三分鐘熱度、很容易發脾氣、缺乏表情的徵兆，有可能是鼻塞導致睡眠品質惡化才引發這些症狀，不妨再觀察一下還有沒有其他指向鼻塞的訊號。

「洗鼻子」為什麼有效

如果有打噴嚏、流鼻水、鼻塞等鼻炎的症狀，或者是認為自己可能有「隱性鼻塞」的人，請務必嘗試一下洗鼻子。

一聽到洗鼻子，大概也有人會怯步，「光是游泳時稍微進到一點水都快痛死了，居然還要洗鼻子……」。但水進入鼻子會感到疼痛，是因為人類的體液與進入鼻子的水滲透壓不同所致。洗鼻子的水只要跟人體的體液處於相同的滲透壓，鼻子就不會刺痛。

只要在水裡溶入食鹽，調成鹽分濃度 0.9% 的食鹽水（生理食鹽水），就能讓滲透壓與體液相同。許多患者原本還會擔心：「真的沒問題嗎？」但實際嘗試後，不只不痛，或許還會覺得「洗完後神清氣爽，好舒服」。

洗鼻子之所以有效，只要回想鼻子的構造就能充分理解。

前面為各位說明過鼻子的構造，空氣中的花粉及灰塵、細菌等粒子幾乎都在鼻子的入口三分之一處就被捕捉。鼻黏膜再將捕捉到的粒子與黏液一起送到胃裡，使其變成無害的物質。

因此，只要用生理食鹽水沖洗「鼻子的入口三分之一處」，就能積極地除去產生鼻炎症狀的過敏原，

能有效減輕打噴嚏、流鼻水、鼻塞等過敏性鼻炎的症狀。

各位想必也有許多人正為花粉症所苦吧，花粉症患者最應該做的就是洗鼻子。我自己也有花粉症，從以前開始，只要出現花粉症的症狀，我一定會開始洗鼻子。

當然，鼻炎的原因千奇百怪，也有人即使洗了鼻子，症狀也沒什麼改善。但是適當地洗鼻子，沒有任何壞處，當然也沒有副作用，所以我認為很值得一試。

過去認為不可以洗鼻子，現在也還是有耳鼻喉科醫生主張不可以洗鼻子，前來本院看診的患者也提到：「我告訴自己常去的耳鼻喉科醫生說我在洗鼻子，結果醫生警告我『別做這麼危險的事』。」

問題是，歐美國家早在十年前就發表過「用生理食鹽水洗鼻子能有效改善鼻黏膜和鼻竇黏膜的發炎狀況」的論文。那些論文都指出以一週為期，每天洗鼻子後的成果如下：

1. 能洗掉鼻水所沾附的過敏原等會引起發炎的物質。
2. 能保溼黏膜。
3. 能促進黏膜表面的絨毛機能等效果。

近年來，我感覺「洗鼻子對改善過敏性鼻炎及慢性鼻竇炎很有效」的觀念，也開始在日本國內普及起來了。🔥

Profile

《擺脫鼻塞、打呼、睡不好的「鼻呼吸」：日本鼻科權威醫師 30 年實證，戒掉用嘴呼吸，讓你增加深度睡眠、一夜好眠！》

打呼、淺眠、總是睡不飽？問題就出在「鼻子」上！4 大鼻塞原因分析×2 個睡眠品質差的潛在訊號×3 種有效緩解鼻塞療法，從「鼻呼吸」開始，重建身心健康。

作者：黃川田徹

兒童耳鼻喉科醫師、醫療法人社團 Advent 理事長、東京鼻科診所理事長。東京大學醫學博士、美國鼻科醫學會會員。

1974 年畢業於岩手醫科大學，並擔任東京大學醫學系耳鼻喉科助手，1979 年擔任松戶市立醫院耳鼻喉科主任醫師，1983 年擔任濱松醫科大學耳鼻喉科講師，1983 至 1985 年前往德國愛爾朗根 - 紐倫堡大學耳鼻喉科附屬醫院留學，1991 年成立「濱松手術中心」、2006 年成立「名古屋手術中心」。2008 年在東京都中央區開設「東京手術中心」（2012 年改名為「東京鼻科診所」）。

他是「治療鼻子的專家」，除了每天看診外，也經常出現在媒體上。著有《帶孩子遠離鼻塞，從預防、控制到治療鼻過敏》等書。

