

# 不同人群的正确睡姿

□本报记者 张帅 设计 塔塔

人的一生有 1/3 在睡眠中度过,睡姿对健康的影响很大。经常听人说,左侧卧睡觉会压到心脏,这是真的吗?不同人群选择什么样的睡姿较为健康呢?

本期【九点医刻】特邀福建卫生报健康大使、南平市第一医院心内科罗顺祥主任医师,福建卫生报健康大使、福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科余运影主治医师解析。

健康人人参与 八闽代代受益

罗顺祥

主任医师

南平市第一医院  
心内科



邀您一起关注  
“福建卫生报”



健康人人参与 八闽代代受益

余运影

主治医师

福建中医药大学附属康复医院  
睡眠医学科



邀您一起关注  
“福建卫生报”



## 不同人群的正确睡姿 很多人都不知道

### 心功能不全患者不建议左侧卧睡

其实左侧卧睡觉会压到心脏,这个说法是没有科学依据的。心脏位于胸腔的中纵隔内,外面包裹心包,对于健康人而言,不论是左侧卧、右侧卧或者仰卧,都不会影响到心脏。

然而,这类人除外——  
心功能不全患者,  
平卧或左侧卧位时

静脉回流增加

回心血量增加

心脏前负荷加重



心力衰竭症状加重

更易出现胸闷、  
呼吸困难等  
心衰症状

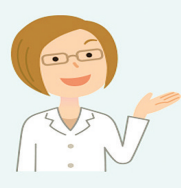


所以,建议心功能不全患者采用高枕卧位(半卧位)或者右侧卧位睡姿。

### 鼾症患者不建议仰卧睡

对于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(鼾症)患者,不建议仰卧位睡。

因为,仰卧位睡眠时,舌头和软腭等软组织在重力的向下牵拉力的作用下向咽后壁靠近,致使咽腔的前后径狭窄,气道阻力增加,加重症状。



而侧卧位时,咽侧壁的软组织不易塌陷,明显减小气道阻塞,使打鼾或呼吸暂停明显减少。

### 三种常用睡姿利弊一览

常用睡眠姿势  
包括仰卧、俯卧和侧卧3种。

#### 仰卧睡



身体和两腿都伸直,全身肌肉比较紧张,不能完全放松。如果两手不自觉地放在前胸,无意间压迫了肺部和心脏,时间长了,就会引起呼吸不畅,血液循环受阻,小儿则容易做噩梦、惊叫,从而影响睡眠的质量。

#### 俯卧(趴睡)



不仅压迫口鼻,压迫胸腔影响呼吸功能,压迫腹部,并且头面部需转向一侧而造成颈部扭转,久之会使颈椎关节失稳甚至错位。

#### 侧卧睡



无论是向左侧还是向右侧,脊柱总会略向后弯,肩膀向前倾,两腿弯曲,两臂自由放置,这种睡眠姿势使全身肌肉都能最大限度地松弛。尤其是在婴儿时期,能有效避免小儿回奶时呕出物被吸进呼吸道引起的窒息。

所以侧卧睡眠姿势较俯卧、仰卧科学。其中,右侧卧能帮助胃内食物向十二指肠移送,是最科学的睡眠姿势。

### 不同人群的正确睡姿

#### 适合右侧卧位的人群

- 1.正常健康人
- 2.阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(鼾症)
- 3.肝硬化并发消化道出血
- 4.冠心病

#### 适合左侧卧位的人群

- 1.妊娠中后期
- 2.胃食管反流

#### 适合坐位的人群

急性心力衰竭