

睡覺良伴

枕頭大解剖

□ 金德維脊醫



睡覺，是人生中最大的享受。

一個酣然的睡眠，除了要有寧靜的環境、舒適的睡床及平和的心境外，一個合適的枕頭更是必不可少。原來，怎樣選擇合宜的枕頭又是另一門學問。

經過一輪衝鋒陷陣的工作後，想舒舒服服的來個大休息，便要細心思量怎樣挑選枕頭，避免休息不成反而造成頸椎毛病。

睡

眠對很多人來說是一大快事，尤其因為香港人生活忙碌，休息、工作、再工作，匆匆忙忙便一天。不論學生、家庭主婦、日理萬機的管理人員，或是需要體力勞動的人士，若不好好睡覺，那裏有精力應付繁重的工作？

睡覺有時

睡眠的好處多不勝數，它為身體各部份及系統提供休息時間，讓人回復精神和體力，並保持身體的正常運作。每個人都受自身的生理時鐘規範，必須有適當的睡眠和休息。

不少人曾有以下經驗：偶爾一晚捱夜，第二天便精神不振；縮短了睡眠時間，皮膚會明顯變差；或因睡眠不足而「熱氣」，這都顯示身體各個機能受睡眠時間影響。

枕頭的高度

最簡單的睡覺裝備是什麼呢？一張床、一個枕頭和一張被褥。即使是初生嬰孩，父母已經為他預備枕頭。睡覺沒有枕頭不會舒服；枕頭過軟過硬、過高或過矮也會引起不適，這與身體的結構有重大關係。

頸部脊柱是由七塊頸椎骨、六個椎間盤及所屬韌帶組成。上一節與下一節頸椎骨均由兩個細小的椎關節相連。其主要作用在於限制椎骨的活動範圍及控制其活動方向。椎體之間有一軟骨（椎間盤），主要用來減低及吸收椎骨與椎骨之間的震盪。在椎間盤後的位置為椎間孔，是脊骨神經所通過的地方。腦部的血液供應是由脊椎動脈負責，它由第六節頸骨橫突的小孔一直向上伸展至頭部。若脊椎動脈的直徑減少或有硬化的跡象，腦部的血液供應便會短缺，導致暈眩的情況出現。

因此，枕頭的高度十分重要。枕頭過高會改變頸椎的天然弧度，將原來的C字形推成直線，甚至導致反C字形(reverse curvature)，令前頸肌肉受壓迫，後頸肌肉被拉開，因而受力加大而呈現緊張，引起不適。

頸椎天然弧度的改變有機會造成椎間盤突出。由於頸椎被強行推高，頸部椎間盤的前端會因為空間減少而互相擠壓，令中間的椎間核向後移，導致椎間盤纖維爆裂，壓迫神經線，造成疼痛和麻痺。

相反，枕頭過矮也會使頸部得不到應有的支持，令頸椎弧度增加，不但使人不舒服，還會使頸椎關節和其他小關節之間的空間減少，因而互相磨擦，有機會造成頸椎發炎。另一方面，椎間孔的面積也會因此縮小，使神經線受壓迫，造成疼痛和麻痺。

枕頭的學問

一個合適的枕頭可以幫助人體保持頭和頸的天然結構。市面上的枕頭五花八門，種類繁多，各標榜其獨特的用料或設計。事實上，沒有一種設計是完美及適合每一個人的。由於每個人的頸部生理特性不同，應該根據自己頸形的需要及頸椎肌肉的狀態來選擇枕頭類別，其原則應講求舒服，使用者的關節活動機能和肌肉能夠適應和得到鬆弛。

不過，本身有頸痛的人便不要立即使用波浪型的枕頭。因為頸痛顯示一個人的頸椎出現了問題，再使用波浪型枕頭只會強行推動關節，使痛楚加劇，令問題更嚴重。患者應該先行解決頸椎毛病，使頸椎的肌肉和關節得以放鬆。而且，任何人在選擇枕頭時，都應該先行試用，以確保使用時得享舒適。假若試用兩三分鐘後仍然未能適應或感到不舒服，則顯示該枕頭不適合你。

至於枕頭的質料、軟硬程度等因素也因人而異，各有所好，多久要更換則視乎枕頭是否仍具有承托力，但兩者都應以不影響或破壞頸椎的天然弧度為原則。

假若你發現自己使用的枕頭並不適當，又打算根據以上的原則更換的話，你便要有心理準備過度一段適應期。改變習慣需時，你現在的枕頭可能已經使用多年，在轉換的頭幾天感到不適也是正常的。長遠來說，一個適當的枕頭的確有利健康，也值得花上這幾天時間。

