

# 当“失眠的老婆”遇上“打呼噜的老公”，该怎么办

◎上海市宝山区吴淞中心医院急诊内科副主任医师 张迪铭

上海市宝山区吴淞中心医院全科医学科副主任医师 葛海蓉

寂静的夜里，丈夫的鼾声此起彼伏，本就难以入睡的妻子辗转反侧、睡意全无。她轻轻用手肘触碰丈夫，对方稍作扭动，鼾声反而愈发响亮……最终妻子的耐心耗尽，烦躁与疲惫交织，以一脚踹醒丈夫、双方一夜无眠收场。这样的场景在许多家庭夜夜上演，看似生活小事，实则关乎睡眠健康、情绪稳定与亲密关系。

慢性失眠患者最典型的表现之一是入睡困难，常伴随睡眠浅、易醒、早醒、醒后难以再眠，每周发作 $\geq 3$ 次且持续3个月以上，会显著影响日间精力、情绪与工作状态。失眠成因多元，既与长期作息紊乱、精神压力、焦虑情绪、家庭与工作琐事相关，也受光线、噪声、温度等环境因素直接影响。而打呼噜（鼾症）多因睡眠时上气道松弛、舌根后坠、气道狭窄所致，肥胖、睡姿不当、鼻炎、扁桃体肥大等均是常见诱因；吸烟、饮酒、过度疲劳、睡前饱食，会进一步放松咽喉肌肉，加重气道阻塞，让鼾声更重。更需警惕的是，部分打鼾并非“睡得香”，而是阻塞性睡眠呼吸暂停，表现为鼾声忽高忽低、频繁憋气、夜间憋醒，长期可引发缺氧、高血压、心脑血管风险，同时对枕边人的睡眠造成持续性破坏。

当失眠与打鼾相遇，矛盾往往被放大：一方敏感易醒、对噪声极度不耐受；一方睡得深沉、对自身鼾声毫无察觉。长期睡眠冲突易引

发烦躁、抱怨、冷战，甚至影响夫妻感情。为此，我们从共情沟通、环境优化、生活管理、健康干预、专业诊疗五个维度，给出科学、可落地的改善方案，兼顾情感包容与健康守护。

## 建立睡眠共情，保持身心放松

睡眠冲突的核心，往往不是鼾声本身，而是不被理解、不被重视的感受。良性沟通与彼此体谅，是解决问题的第一步。妻子应坦诚、平和地告知自身失眠的痛苦，说明鼾声对入睡、睡眠连续性的具体影响，避免指责、埋怨与深夜争吵，避免情绪内耗而加重失眠。丈夫需主动倾听、换位思考，意识到打鼾不只是噪声，更是影响家人健康的真实问题，不回避、不敷衍，主动配合调整。同时，妻子也应理性看待，多数打鼾并非主观故意，多由生理结构、体态、疲劳等因素导致，避免给丈夫贴上负面标签，以解决问题替代情绪对抗。

睡前共同放松，能有效缓解双

方压力，为入眠做好准备。可一起温水泡脚、泡热水澡，聆听舒缓轻音乐、白噪音，或进行简短冥想、深呼吸训练。陪伴与放松仪式，既能平稳神经、降低入睡难度，也能在无声中增进信任与亲密感，让夜晚从“对抗”转为“共治”。

## 优化睡眠环境，减少干扰刺激

优质睡眠还依赖稳定、安静、舒适的环境。卧室应保持光线昏暗、安静低噪、温度偏凉、空气流通，使用遮光窗帘可减少光线刺激；室温控制在 $18\sim 22^{\circ}\text{C}$ 更有利于进入深睡眠，温暖环境易引发觉醒、降低睡眠稳定性；床品软硬适中，枕头高度以维持头颈自然曲线为宜，过高或过低都会加重气道弯曲、诱发打鼾。

失眠的妻子可利用一些小工具来降噪隔扰，比如选用柔软的隔音耳塞、遮光眼罩，降低鼾声与光线的影响；在卧室放置白噪音机，掩盖不规则鼾声，帮助稳定入睡。对于打鼾的丈夫，侧卧位睡眠是最