# 選好枕頭的專業建議

人一生有三分之一時間是在睡眠中度過，枕頭可說是人最親密的夥伴。選對一個好枕頭可讓你一夜好眠，但若選錯枕頭，一覺醒來可能會令你腰酸背痛。今期《澳門消費》請來物理治療師朱巧俐，教消費者如何正確選購最適合自己的好眠“夥伴”。

**小編**：一個適合自己的枕頭，除了能放鬆肩頸，也可提升睡眠品質。究竟消費者應如何挑選一個適合自己的枕頭，選購時有哪些重點需要留意？

**物理治療師**：一個適合自己的枕頭，選購的重點落在你的頸椎是否有足夠的承托面積，而且能夠維持到頸椎與頭的自然弧度，達到肌肉間的平衡。

**小編**：高枕未必無憂，高度適合自己才最重要。如何判斷枕頭太高或太低，以及高度是否適合自己？

**物理治療師**：枕頭高度不合適會引致肩頸周邊的軟組織失衡，繼而產生肩頸的痛症，嚴重者甚至會有頭痛的問題出現，增加“瞓捩頸”的風險。至於如何判斷枕頭高度，則可以平躺和側躺的睡姿去判斷：

**平躺時**

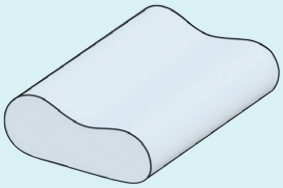
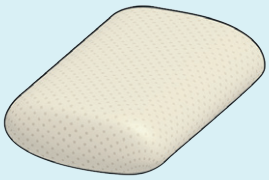
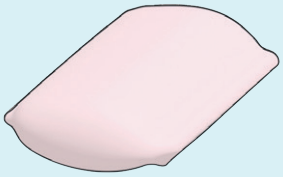
模擬處於平躺的姿勢，頸椎（大約頭顱凹陷處）與床面之間的夾角為15度。

**側躺時**

模擬處於側躺時頸椎與床面要水平才是合適的高度。根據文獻指出，枕頭的高度處於5cm-11cm之間可以有效的維持肌肉間的張力，降低肌肉失衡的問題。

**小編**：枕頭材質和硬度會否影響睡眠？不同物料所製造的枕頭有什麼優缺點？

**物理治療師**：枕頭的材質和硬度會影響對於頸椎部的支撐度與頸椎前凸角度。現時市面上較常見的枕頭，以記憶枕受壓較為平均，回彈能力好，但散熱功能差。乳膠枕透氣度較佳，支撐能力也不錯，但因含天然物質，易氧化，不建議清洗。而棉花枕材質柔軟舒適，透氣性良好，但支撐頸椎能力差。枕頭的形狀也可作為選購考量，側面看像英文字母B的B型枕頭接近人體工學，可按個人習慣換邊睡。另外，最好選擇一些有回彈力的枕頭，因轉身睡覺時較容易支撐起頭顱的重量。另外，有些人喜愛睡較硬的枕頭，但都市人很多都有頭向前傾的情況，若再睡硬枕，會較不舒服。

| | 記憶枕 | 乳膠枕 | 棉花枕 |
|---|---|---|---|
| |  |  |  |
| 優點 | 受壓較為平均，回彈能力好 。 | 透氣度較佳，支撐能力也不錯。 | 材質柔軟舒適，透氣性良好。 |
| 缺點 | 散熱功能差。 | 因含天然物質，易氧化，不建議清洗。 | 支撐頸椎能力差。 |

**小編**：枕頭多久就需要更換？

**物理治療師**：假設你的枕頭用久了，無法達到以上提及的頸椎承托要點，就該更換了。一般建議每半年至一年檢查一下，若無法好好的承托着你的頸椎，就需要更換。 KL