

价格从几元到数千元不等

网红“止鼾神器”很多是三无产品

打鼾不仅影响家人或室友睡眠，中重度打鼾更会增加打鼾者猝死风险。于是，五花八门的“止鼾神器”层出不穷。记者在电商平台搜索发现，闭嘴贴、止鼾

带、止鼾牙套、鼻贴、鼻夹、止鼾枕等商品，纷纷打出“畅快呼吸”“安静睡眠”等宣传语，但止鼾效果到底如何，消费者的评价褒贬不一。

专家

就医评估科学止鼾 切勿盲目依赖“神器”

“即便止鼾产品质量合格、与正规医疗器械无异，也不代表其无使用限制，更不是根治打鼾的万能产品。”中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专委会委员、北京清华长庚医院睡眠专病中心副主任尹国平表示，多数热销“止鼾神器”都存在局限性。

无法改善打鼾甚至加重病情

尹国平介绍，打鼾通常是睡眠过程中软组织塌陷等导致气道狭窄、上呼吸道“堵塞”所致。在此过程中，气道阻塞会引发缺氧，部分人群本身鼻腔存在狭窄，单纯鼻腔通气无法满足呼吸需求，便会通过张嘴加大通气量进行代偿。目前，市面上的“止鼾神器”大多仅能起到辅助作用，难以从根本上改善问题。“比如止鼾鼻贴可扩大鼻腔通气面积，在一定程度上增加通气量；止鼾喷雾或止鼾水能补充咽腔黏膜水分，提高张力，降低气道塌陷性。”他强调，打鼾核心成因是生理结构狭窄和呼吸中枢调控障碍，因此上述产品的止鼾效果十分有限。

尹国平特别提醒，部分“止鼾神器”不仅无法改善打鼾，还可能加重病情。“像封口贴仅适用于纠正儿童习惯性张口呼吸，若用于存在气道狭窄阻塞的患者，会阻断经口呼吸代偿，进一步加重气道阻塞程度，甚至引发更严重的缺氧等病理损害。”此外，一些利用电磁刺激治疗的产品，监测到打鼾时会通过放电刺激患者觉醒或进入浅睡眠，虽能暂时缓解鼾声，但会严重牺牲患者睡眠质量，无法从根本上解决问题。

治疗设备不能盲目自行购买

“即便是医院常用的呼吸机，患者也不能盲目自行购买。”尹国平介绍，呼吸机通过产生正压气体维持睡眠时气道通畅，缓解憋气或通气不足现象，对中重度打鼾者治疗效果显著。但未经过专业测定，患者无法知晓自身适配的呼吸机压力水平。因为压力过高会导致过度通气，造成二氧化碳排出过多引发呼吸性碱中毒；压力过低则会导致二氧化碳在血液中堆积，引发呼吸性酸中毒。

尹国平建议，出现打鼾困扰时，患者应先到医院诊断病因，再对症治疗。“比如下颌后缩引发的打鼾，可采用口腔矫治器治疗；鼻炎鼻堵导致的打鼾，可选择鼻喷药物治疗；若因扁桃体腺样体肥大造成气道不畅，可考虑手术治疗等。”他特别强调，不建议患者自行尝试使用各类安全性存疑的“止鼾神器”，应科学对待打鼾问题。

据《北京晚报》



现象 价格从几元到数千元 消费者吐槽纯智商税

记者在网络购物平台输入“打鼾”关键词搜索发现，各类止鼾产品数不胜数，月销量数千件的商品不在少数。从几元钱的鼻夹、鼻贴、牙套、止鼾喷雾，到数千元的呼吸机、止鼾仪等，产品价格跨度极大。不少商品都在宣传页标注“止鼾神器”字样，但产品评价区里，“纯纯智商税”“一点用都没有”的留言随处可见。

刘霖就是“止鼾神器”的一位用户。两年来，她一直为打鼾所苦恼，但又羞于前往医院治疗。在某电商平台，她发现一款止鼾贴，看到10元就能买36贴便果断下单。“睡前用止鼾贴把嘴封上，结果第一晚就感觉呼吸不畅，半夜被憋醒了。”刘霖告诉记者，醒来后，立刻撕下止鼾贴，喘了好几口

气才缓过来，剩余的止鼾贴直接被扔进了垃圾桶。

孙先生的呼噜声堪称“震天响”，出差时为不影响同事休息，就网购了一款止鼾带。这款产品一端套在头顶，一端勒住下巴，阻止睡眠中张嘴呼吸。一觉醒来，他发现罩在脸上的止鼾带不见了，最后抖落被子才找到。之后，孙先生又试戴了几次，发现止鼾带很容易脱落，明显质量不过关。不过，据同屋的同事反映，他佩戴止鼾带时，打呼噜的声音确实有所减小。

张超是被室友喊醒后才知道自己打呼噜的。一年多来，室友每次被他的鼾声吵醒都会喊醒他，让他换个睡姿。为此，张超先后尝试过磁吸鼻夹、止鼾喷雾、封口贴等多款“止鼾神器”，

结果均收效甚微。考虑到可能“便宜没好货”，他又花了2000多元买了一款止鼾枕。

“他躺下没多久，我就听见呼噜声，而且越来越大，我心想完了，这次他又白买了。”张超的室友对记者说，刚想喊醒他，就看到那个止鼾枕慢慢鼓了起来，迫使张超觉得不舒服而变换睡姿，鼾声随之暂时停止。但是，即便如此，室友这一宿还是被吵醒了好几次，唯一的不同就是不用再特意叫醒张超了。由于夜间频繁被止鼾枕搅扰，张超第二天早晨醒来也是哈欠连天，不得不换回原来的枕头补了个“回笼觉”。

记者了解到，像张超这样反复尝试各类“止鼾神器”的大有人在。

探访 超市美妆店都在经销 所售产品多数无资质

流行病学研究显示，我国有1.76亿名30岁至69岁的成年人患有不同程度的阻塞性睡眠呼吸暂停，其中近一半人为中重度患者。巨大的市场需求，催生了形形色色的“止鼾神器”。

值得注意的是，国家药品监督管理局发布的《医疗器械分类目录》明确规定，以改善打鼾状况或扩张鼻孔为目的的止鼾器、通气鼻贴等产品，属于第二类医疗器械，需严格控制管理以保障安全有效；生产和销售企业必须取得《医疗器械生产企业许可证》或《第二类医疗器械经营备案凭证》。这意味着，未取得医疗器械注册资质的“止鼾神器”，依据《广告法》要求，不得宣传具有止鼾功能。

然而，记者调查发现，不少售卖止鼾

产品的商家并未在购物平台展示相关资质证明，仅以“根据《电子商务法》及《网络交易监督管理办法》等法规，个人从事零星小额交易无需办理营业执照”为由搪塞。从销售情况来看，部分店铺销量可观，其中，一家牙套型止鼾器已售出4000余件；另一家售卖进口止鼾神器的店铺，热销榜首的鼻夹型止鼾器已售出4万余件，一周内购买人数超300位，显然已超出“零星小额交易”范畴。

记者在相关外卖平台查询发现，除药店外，不少生活用品超市和美妆店铺也在售卖鼻夹、鼻贴、止鼾喷雾等产品。这些商家同样仅展示了营业执照，没有《第二类医疗器械经营备案凭证》。记者根据外卖平台显示的地址找到几家店铺，发现这些店铺多为仓储超

市，位置相对隐蔽，不提供现场选购，仅支持外卖平台下单。仓储超市工作人员透露，店内各类“止鼾神器”每月销量至少近百件。

记者咨询多个网上商家，所售止鼾产品是否适用于所有打鼾人群、使用有无禁忌。多数客服表示，没有使用禁忌、所有人都能用，而且不需要医生诊断和专业指导，买回家就能自行使用。

随后，记者又走访了多家线下药店和医疗器械销售店铺，工作人员均表示，目前止鼾产品按第二类医疗器械管理，虽然对生产和销售资质有要求，但对消费者购买没有任何限制。“这些产品不像处方药，消费者购买时不用提供医生诊断证明，我们售卖时也不用了解具体病因。”工作人员说。