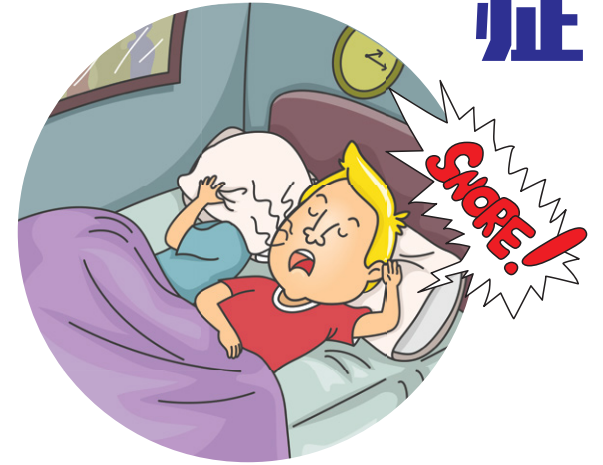


睡眠窒息症



治療方法

由於睡眠窒息症的成因與體重及體型有密切關係，故改善體重是非常重要的。

另外注意睡前切勿飲酒，不要服用安眠藥、鎮靜劑、停止吸煙、盡量側睡和控制鼻塞。

減肥

肥胖可令身體脂肪積聚，是誘發阻塞性睡眠窒息症和其他疾病如血壓高、心臟病的重要因素，故此應該盡量保持理想的體重，並持之以恆。

目前最有效和持久的減肥計劃，是注意飲食的控制和運動的配合。

由於各人基本健康情況不一，不應在未經身體檢查及醫生指引下便作過份劇烈的減肥措施。

連續正氣壓CPAP#呼吸機

原理是在睡覺時，用儀器把正氣壓通過鼻罩，輸送到患者上呼吸道，使狹窄了的呼吸道得以保持暢通，從而消除鼻鼾及窒息的現象，正常地呼吸。若呼吸不再受阻，睡眠情況自然改善，日間就不會有渴睡情況出現。

若每晚使用，療效更為顯著。有效的治療，不單舒緩睡眠窒息對心、肺造成的壓力，並減低高血壓及心律不規則帶來的危險。

#Continuous Positive Airway Pressure

口腔儀

塑膠材料所做，於睡覺時放入口腔，防止舌頭在熟睡時往後堵塞氣道，或通過改變上呼吸道的形狀、肌肉張力等，使空氣能順利進出肺部，不受阻塞。

不過採用口腔儀可能會引起牙齦酸軟等問題，但問題多於兩星期後便會消失。

配帶口腔儀通常只適用於一部份睡眠窒息病患者。

手術

另一個方法便是根據個別病例的需要，利用外科手術割除喉部不同地方多餘或造成阻塞的組織，使窒息的症狀得以消除或減輕。

成人	由於療效未受廣泛確認；現階段，手術只適用於個別案例。
小孩	過大的扁桃腺可能導致睡眠窒息，手術能有效治療症狀。

www.hklf.org

聯合協辦



Hong Kong Lung Foundation
香港胸肺基金會



Hong Kong Thoracic Society
香港胸肺學會



美國胸肺學院(港澳分會)

香港常見呼吸系統疾病



Hong Kong Lung Foundation
香港胸肺基金會

睡眠窒息症

睡眠是基本的生活需要。每一個人經過繁忙的一天後，都渴望能享受一個甜蜜的睡眠，可是世界上有不少人，因為有各種睡眠問題而影響日間精神和工作，甚至乎健康。睡眠窒息症是其中一個常見的問題。

據統計，香港的中年人仕中約有4%的男性和2%的女性受睡眠窒息症所困擾。

睡眠窒息症，顧名思義，是患者在睡眠中間歇停止呼吸。主要是因為在睡眠時上呼吸道反覆出現短暫關閉，引致呼吸受阻。

在睡眠時，上呼吸道肌肉會鬆弛下來。如果加上其他身體結構的因素，例如頸部有過多脂肪積聚，扁桃腺發大，又或下顎較為細小者，上呼吸道便會變得更狹窄，令氣流不能通過，產生窒息。

經過一段時間後，通常由十秒至數十秒不等，人體便發揮它的本能反應，令上呼吸道重開，回復正常呼吸，窒息的情況可以不斷重覆，整晚可以有數十至數百次的短暫性窒息。

睡眠窒息症患者在睡眠中不斷受到干擾，身心亦難以得到足夠的休息。

高危因素

患者以肥胖人仕、煙民、嗜酒者、中年男士、停經後的婦女及老年人居多，而安眠藥和酒精會令病情加劇。

此外患有血壓高、心臟病、糖尿病及中風等病人同時有睡眠窒息症的機會也比其他人為高。

患者徵狀

- ▶ 大鼻鼾聲，時高時低
- ▶ 睡醒後，仍有疲倦感覺
- ▶ 早晨感到頭痛，日間打瞌睡
- ▶ 反應緩慢，不能集中精神，脾氣暴躁
- ▶ 睡夢中突然因有窒息的感覺而醒過來
- ▶ 伴侶會留意到睡覺時有間歇性呼吸停頓
- ▶ 日間精神不振
- ▶ 性慾減退



病症危機

患者在睡眠時缺氧，如長期不理會，便會嚴重影響心肺的負擔和功能。有可能誘發高血壓、心臟病、中風或呼吸衰竭。

對於駕駛人仕或從事機械操作的朋友們，會可能在駕駛或工作時因太疲倦而打瞌睡，引致交通或工業意外，令自己及他人傷亡。

診斷方法

醫生會根據個別患者的情況，為他安排睡眠檢查。通過睡眠記錄分析儀，便可錄取以下數據：腦電波活動以分析睡眠情況；口鼻氣流、胸腹的起伏、血液含氧量，以分析呼吸情況；其他如睡眠位置、踢腳頻率、心率、鼻鼾等。經綜合分析後，醫生便能診斷您是否有睡眠窒息症及其嚴重程度。

個別病人或需要做其他檢查，去協助診斷和治療。醫管局轄下或私立的醫院，都設有這方面的服務。

如果閣下懷疑自己有睡眠窒息，可以按個別情況，要求醫生轉介到適當的專科診斷。