



治療



保持良好的體重和生活習慣

肥胖可令身體脂肪積聚，尤其是頸部，除了誘發阻塞性睡眠窒息症，也是其他疾病如血壓高、糖尿病、心臟病等的重要因素。故此均衡飲食和定期運動，保持理想的體重，是治療睡眠窒息症的第一步。

部分患者於仰睡時窒息比較嚴重，保持側臥有助減低窒息程度。如果有鼻塞的情況，控制鼻塞也能改善氣道的暢通。

此外，煙草中的物質會令口腔黏膜腫脹；而酒精、安眠藥和鎮定劑可以令肌肉鬆弛，增加阻塞的機會。因此戒煙、睡前避免飲酒或使用安眠藥和鎮定劑都有助預防睡眠窒息。



連續正氣壓呼吸機

連續正氣壓呼吸機的原理是將空氣加壓，經過喉管和鼻罩輸送到患者的呼吸道以保持暢通。配戴呼吸機雖然不等於根治睡眠窒息症，但研究顯示這是最安全和有效控制病情的方法，適合因不同原因導致窒息和不同嚴重程度的患者。



牙膠

患者睡覺時配戴由有經驗的牙醫度身訂做的牙膠，將下顎拉前，或能增加呼吸道空間，並防止舌頭在熟睡時往後堵塞氣道。因牙膠只於部分患者有效，配戴牙膠後最好做睡眠測試以證實其有效控制窒息。此外，配戴牙膠有機會引致牙酸酸軟等問題，但一般會於兩星期後有所改善。

口咽部肌肉訓練

口咽部肌肉訓練主要是從鍛煉舌、唇、臉頰等環繞上呼吸道的肌肉和改善姿勢，以維持氣道暢通。研究顯示口咽部肌肉訓練有助改善睡眠窒息，但正如其他運動一樣，必須持之以恆才能達到理想效果。

手術

如果上述非入侵性方法都未能改善窒息，可以考慮利用外科手術割除喉部造成阻塞的組織或矯形。然而部份患者的上呼吸道於不同位置都出現阻塞，未必全都能用手術處理。



兒童

切除扁桃腺或線樣體
一般可以有效改善窒息。

成人

手術的最佳效果為把睡眠窒息指數減低約50%。

睡眠窒息症



WWW.HKLF.ORG



香港胸肺基金會
Hong Kong Lung Foundation



香港胸肺學會
Hong Kong Thoracic Society

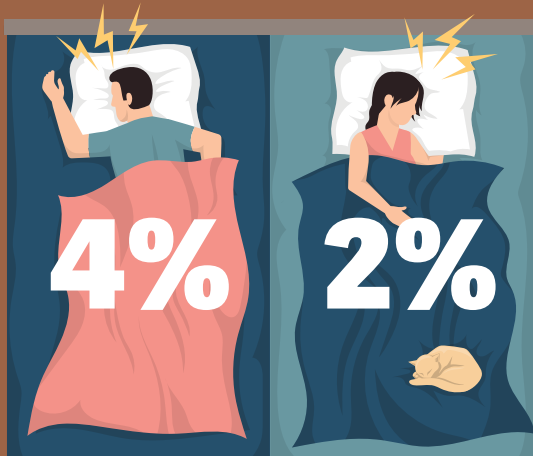


美國胸肺學院(港澳分會)
CHEST Delegation Hong Kong and Macau



簡介

人生有三分之一的時間都在睡眠。優質的睡眠讓我們能夠在繁忙的一天後恢復精力，以迎接新一天的挑戰。然而有不少人都因不同的睡眠問題，影響日間的精神、工作、甚至健康，其中一個常見的原因是睡眠窒息症。



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，是患者在睡眠時間歇停止呼吸。然而大腦本能反應會發出訊息喚醒身體，以回復正常呼吸。在這個過程中，患者就算沒有完全醒來，也可能離開深層睡眠回復到淺層睡眠。每次窒息的情況可以維持十秒至數十秒不等，整晚可以有數十以至數百次的窒息。患者的睡眠不斷受到窒息干擾，令身心難以得到充足的休息。

如患者需要駕駛或從事機械操作，期間可能會因為打瞌睡或難以集中精神，引致交通或工業意外，造成傷亡。此外，因窒息而引致的缺氧和交感神經失調，長遠會加重心肺的負擔，可能誘發高血壓、心臟病、中風或呼吸衰竭等併發症。

種類

睡眠窒息症可以分為阻塞性、中樞性和混合性，其中阻塞性睡眠窒息症是最常見的種類。

阻塞性睡眠窒息症

睡眠時，上呼吸道的肌肉會鬆弛下來，減少對附近軟組織的支撐。軟組織於呼吸時產生震動，便會形成鼻鼾聲。如果上呼吸道本身已經比較狹窄，更會出現阻塞，令氣流不能通過。上呼吸道收窄的原因很多，例如鼻中隔偏移、鼻甲肥大、扁桃腺或線樣體肥大、懸雍垂(喉嚨吊鐘)或舌頭阻塞氣道、下顎較為細小或後縮、頸部有過多脂肪積聚等。

中樞性睡眠窒息症

由於腦部的中樞系統未能正常發出呼吸指令，令患者出現窒息。成因有可能與心臟病、腦部疾病或創傷、中風、先天性疾病或藥物有關。

混合性睡眠窒息症

患者同時患有阻塞性睡眠窒息症及中樞性睡眠窒息症。

高危因素

中年男士、更年期後的婦女及老年人

吸煙、嗜酒、使用安眠藥或鎮定劑

肥胖

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



徵狀



- 嚴重鼻鼾，可能間歇停止後再響起，或伴侶留意到睡覺時有間歇性呼吸停頓
- 睡夢中突然因有窒息的感覺而醒來
- 睡醒後仍感到疲倦
- 早晨起床後感到頭痛
- 日間打瞌睡
- 反應緩慢，難以集中精神，脾氣暴躁

研究顯示，患者的症狀與其每晚窒息次數的多少沒有必然關係。因此，即使症狀輕微，仍建議求醫診斷，尤其是有高危因素的人。

診斷



睡眠測試可以分為多導睡眠記錄 (polysomnography) 和可攜式家用睡眠診斷儀。多導睡眠記錄能透過包括腦電圖、眼動圖和肌電圖分析睡眠周期，也能監察呼吸情況、鼻鼾聲浪、肌肉活動、睡眠位置、心率等。由於儀器比較多，一般會在醫院做測試。可攜式家用睡眠診斷儀則主要紀錄患者的呼吸情況和心率，比較小巧輕便，患者能在家自己做測試。雖然後者比較方便，但部分病人仍需要記錄較多數據的多導睡眠記錄，以協助醫生更全面掌握病情並作出診斷。因此，如你懷疑自己患有睡眠窒息症，應先由醫生評估，以安排合適的睡眠測試。