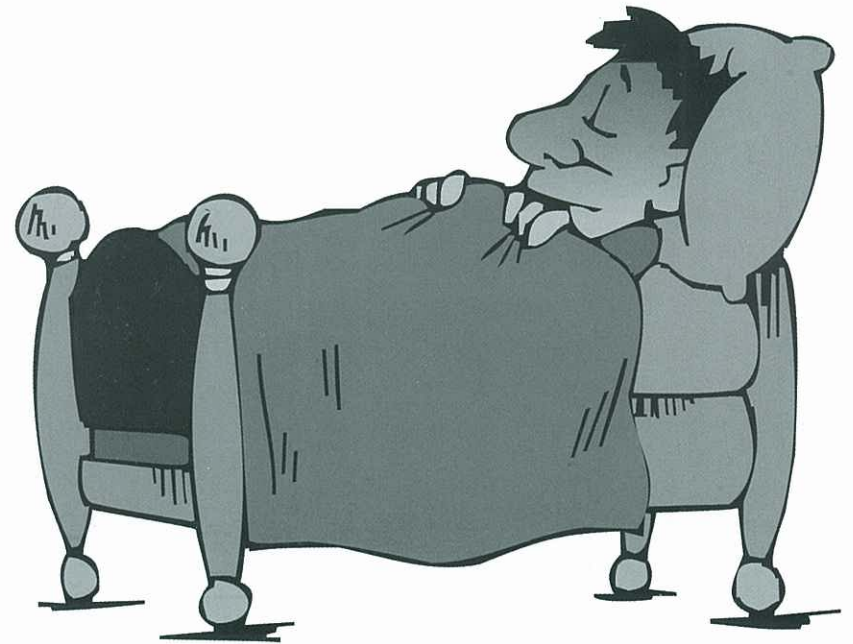


睡眠窒息症

Sleep Apnoea

作者：蕭慧敏及張翠娟
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 01/2005 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。



青山醫院
Castle Peak Hospital



電子醫學檢驗組
Electro-medical Diagnostic Unit



精神健康學院
Institute of Mental Health

睡眠窒息症對一般人來說，可能是一個很陌生的名稱。可是，在香港，有超過十萬人受到睡眠窒息症的困擾。而最不幸的是，很多人根本不知道自己患上這病症，以至嚴重影響正常工作及身心健康。

1. 何謂睡眠窒息症

- 睡眠窒息症是一種睡眠障礙。患者在睡眠時，多次出現呼吸暫停而窒息的現象。此現象大都在淺睡期與作夢的快速動眼期(Rapid Eye Movement Stage)發生
- 由於血液含氧量在窒息期間降低，患者會在窒息後掙扎醒來，醒後再回復正常呼吸，再進入睡眠。一旦入睡，又產生呼吸終止而缺氧醒來
- 每次的暫時窒息可維持數秒至一分鐘以上。每晚可發生十數次甚至數百次不等
- 這樣斷斷續續的睡眠使患者早上起來感覺疲倦，就像沒有熟睡似的

2. 睡眠窒息症的種類

- 阻塞性睡眠窒息症(Obstructive Sleep Apnoea)
- 睡眠窒息症中最為常見的一種。百份之九十的睡眠窒息症患者都屬此類別。在患者睡眠的時候，喉嚨附近的軟組織鬆弛而阻塞上呼吸道，使呼吸道收窄而造成窒息
- 中樞性睡眠窒息症(Central Sleep Apnoea)
- 腦部的“呼吸中心”因受到中風、創傷等的損害而不能發出呼吸指令，以致正常的呼吸律動不能進行
- 混合性睡眠窒息症(Mixed Sleep Apnoea)
- 阻塞性睡眠窒息及中樞性睡眠窒息同時發生在患者中

3 無論任何年紀人士，均有可能患上睡眠窒息症

- 此病多發生於四十至五十歲之間的中年男性
- 男性發病的機會約為女性的二至八倍
- 平均每二十個成年人中就有一個患上此症
- 平均每十個七十歲以上的老人就有一個患上此症，即老人患病比率較年青人高
- 兒童亦有機會患上此症，發病率約為百份之一至二

4. 誰有較高機會患上睡眠窒息症

- 男性
- 肥胖
- 頸圍較一般人大
- 扁桃腺或線樣增殖體過大
- 鼻中隔彎曲，鼻骨移位，鼻息肉患者
- 下顎後縮或下顎過小



- 患有內分泌疾病，例如：甲狀腺功能過低
- 酗酒，吸煙
- 服用鎮定劑，安眠藥

5. 睡眠窒息症徵狀

- 嚴重鼻鼾並間歇性停止
- 睡醒後感覺疲倦
- 早晨起來感頭痛
- 日間渴睡，夜間失眠
- 不能集中精神，記憶力及認知力衰退
- 判斷力變差，反應緩慢
- 焦慮，脾氣暴躁
- 性功能減退

6. 若不及早治療，可能會有以下後果

- 高血壓
- 心臟衰竭，冠心病
- 肺功能受損，肺高血壓
- 紅血球增多症
- 中風
- 猝死
- 交通意外



7 如何診斷睡眠窒息症

- 臨床診斷
- 多項睡眠電圖檢查(Polysomnography)

8. 如何治療睡眠窒息症

- 多做運動，減輕體重
- 避免在睡前喝酒
- 避免服食安眠藥
- 採用側睡的睡姿，以減少舌頭下墜而阻塞呼吸道的機會
- 使用正氣壓呼吸機
利用氣壓保持呼吸道暢通
- 使用牙托
固定下顎於較前位置，防止舌頭下墜而阻塞呼吸道
- 外科手術
針對軟顎及顎垂過長，扁桃腺或線樣增殖體過大，鼻骨移位或鼻息肉患者

