

## 甚麼是睡眠窒息症

是一種睡眠障礙，患者會在睡眠期間，呼吸反覆停止，他們會在窒息後札醒，醒後回復正常呼吸，但這現象週而復始，大大影響睡眠質素，是有潛在危險的病患。

## 徵狀

- 鼻鼾聲大並會間歇性停止。
- 睡醒後仍覺疲累。
- 早上感到頭痛。
- 日間渴睡，無論在任何環境下亦會打瞌睡。
- 反應緩慢。
- 思想不能集中。
- 記憶力衰退。
- 脾氣變得暴躁。
- 性慾減退。



## 徵狀

患者可在醫務所的睡眠分析房中休息一晚，通過睡眠記錄分析儀，眼珠轉動、睡姿轉換、肢體活動、血液含氧量及腦電波等，經分析後便能作出正確的診斷。

## 醫生的話

如果發現長期患有鼻鼾，必須找出原因，對症下藥。最好約見醫生作出正確診斷，認真處理。

## 分類

### 阻塞性睡眠窒息症 Obstructive Sleep

這是最常見的，九成的患者都屬於這類別。患者多為過重的中年男士。由於有過多的脂肪組織在喉嚨的軟組織上，阻塞著氣道，令上呼吸道變得狹窄。入睡時，由於體位關係，空氣不能暢通進入氣道而造成窒息。

### 中樞性睡眠窒息症 Central Sleep

由於腦部受到中風、創傷或其他問題影響，而不能發出呼吸指令，形成窒息。本身患有嚴重心臟衰竭者便會經常出現這情況。

### 混合性睡眠窒息症 Mixed Sleep

患者同時有阻塞性及中樞性睡眠窒息症。

## 睡眠窒息症帶來的後遺症

如患者在睡眠時長期缺氧，便會嚴重影響心肺的負荷，永久性損壞其功能。對於已患有心臟病的患者，更會引致突然暴斃的可能。

根據報告指出，有鼻鼾的人容易罹患高血壓、心臟病、腦血管等疾病，而鼻鼾與睡眠窒息往往有著相當密切的關係。

## 治療

### 注意日常生活

患者應戒煙酒，體重偏高者更要嘗試減肥。另外睡眠時應採取側睡，減低鼻鼾出現。盡量避免服用鎮靜劑及安眠藥，以免成肌肉鬆弛，使鼻鼾情況更嚴重。

### 正氣壓呼吸機 CPAP Machine

適用於中度及嚴重的患者。原理是利用氣壓保持由鼻至肺部之間的呼吸道暢通，是目前唯一能減低幾乎全部睡眠窒息併發症的治療方法。

### 牙托

一種度身訂造的牙膠，如睡覺時配戴可固定下顎於較前位置，防止舌頭下墜，阻塞呼吸道，但只對病情輕微者有效。

### 外科手術

如病因是因鼻骨移位或鼻息肉引致鼻內呼吸道收窄，外科手術可以改善病情。

兒童患上睡眠窒息症的成因通常是扁桃腺或腺樣增殖體過大，使用手術切除此等組織是有效的，藉手術切除軟顎組織及顎垂（吊鐘），可將鼻鼾聲減低，但對此治療睡眠窒息症尚停留於研究階段。而面骨矯型手術則比較複雜，所以較少採用。



明心醫務中心有限公司  
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797  
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com  
網址：www.ActiveCareGroup.com