



揪出睡眠呼吸中止症 還給爸爸一夜好眠

文／胸腔內科 主治醫師 黃維俊

示意圖非當事人

人們常形容一些事情很容易，就像呼吸一樣，但真的是這麼容易嗎？你有沒有過這樣的經驗：晚上睡覺容易打呼，睡了一整夜後，第二天卻感到頭昏腦脹、精神不振，容易忘記事情、白天一直想打瞌睡？如果你有以上類似的症狀，再加上夜晚睡覺時經常打呼嚕，或許就應該考慮是否患有睡眠呼吸中止症了。

您也有文明病——睡眠障礙嗎？

失眠已經成為一種文明病，隨著生活壓力增加，失眠的發生率越來越高，且年齡層也逐漸年輕化，不再只是老人的專屬問題。睡眠中斷、品質不佳或難以入睡，都是常見的睡眠障礙。在睡眠障礙中，失眠約佔50%，

其次是睡眠呼吸中止症，約佔40%。睡眠呼吸中止症指的是病人在睡眠時，出現間歇性呼吸停止的情況，使空氣無法進入肺部進行氣體交換，導致血中氧氣下降，嚴重者可能導致睡眠終止而驚醒，進一步影響睡眠品質和日常生活。

睡眠呼吸中止症是一種常見的睡眠呼吸障礙，以下是有關這種疾病的罹病族群、常見危險因子、症狀和相關併發症的資訊。

危險因子

- 1 性別：男性比女性有較高的發病率。
- 2 年齡：隨年齡增長，罹患風險也會增加。
- 3 肥胖：過重或肥胖是最主要的危險因子之一，因為多餘的脂肪組織可能導致上呼吸道塌陷。

- ④ **頸部結構**：具有較大頸部或較小下顎的人，可能更容易出現上呼吸道塌陷。
- ⑤ **其他因素**：吸菸、喝酒以及服用鎮定劑或安眠藥等，都與睡眠呼吸中止症的風險增加有關。

症狀

- ① **夜間症狀**：患者可能出現晚上打鼾，呼吸不順暢，嚴重者甚至會有呼吸暫停、噎到或驚醒。
- ② **睡眠品質下降**：睡眠質量可能下降，表現為多夢、淺眠，醒來後感覺沒有充分休息。
- ③ **日間症狀**：可能出現白天睡不飽、注意力不集中、精神疲憊、嗜睡等情況。
- ④ **其他症狀**：嚴重者可能還伴隨夜間頻尿、頭暈、情緒不穩、暴躁易怒等表現。

相關併發症

- ① **心血管疾病**：高血壓、心臟病、中風、心律失常等心血管疾病風險增加有關。
- ② **代謝異常**：糖尿病、肥胖等代謝異常有關。
- ③ **情緒和心理健康**：可能導致情緒困擾、抑鬱和焦慮等問題。
- ④ **性功能障礙**：呼吸中止症與性功能障礙之間存在關聯。
- ⑤ **其他**：頭痛、夜間多尿、胃食道逆流等。

如何診斷睡眠呼吸中止症？

睡眠呼吸中止症通常分為三種類型，分別為阻塞型、中樞型和混合型。

1 阻塞型

這是最常見的類型，由於上呼吸道的部分或完全塌陷而導致呼吸暫停。這種情況通常伴隨著打鼾和呼吸困難。

2 中樞型

這種類型的呼吸暫停是由於大腦未能發送正確的訊號到呼吸肌肉，導致呼吸暫停。與阻塞型不同，通常不伴隨上呼吸道的阻塞。

3 混合型

這是阻塞型和中樞型的混合型，患者可能同時出現上呼吸道阻塞和大腦信號問題。

如果懷疑患有睡眠呼吸中止症，應考慮進一步的篩檢，包括睡眠測試（可在家中或醫院進行）、問卷評估（如柏林問卷或STOP-Bang問卷）、生理檢查等。目前建議在醫院睡眠中心接受完整的多項睡眠生理功能檢查（polysomnography, PSG）。

檢查過程中會安置一系列生理監視器，包括腦波、心電圖、血氧濃度、眼動圖、胸腹帶、呼吸氣流監測等，以進行全面評估。睡眠呼吸中止症嚴重度通常是根據每小時的呼吸暫停次數來分級，這稱為呼吸暫停指數（Apnea-Hypopnea Index, AHI）。

根據美國睡眠醫學會指引其嚴重度可以分為以下幾個等級：輕度為AHI在5至15之間；中度為AHI在15至30之間；重度為AHI超過30。輕度的患者可能僅需要生活方式改變和行為治療，而中度至重度患者可能需要使用持續正壓呼吸治療或手術等治療，須依據個人情況制定適合的治療計劃。

睡眠呼吸中止症的預防與治療

- ① **維持健康的生活方式**：包括減重、避免酒精和安眠藥物、改善睡眠習慣等。減重對



示意圖非當事人

於改善呼吸中止症的症狀和降低疾病風險非常重要，主要原因包括減輕上呼吸道壓力、改善呼吸肌肉功能、減少發炎均有助於改善呼吸道狀況。

- ② **正壓通氣呼吸治療**：目前最常用的治療方法之一，通過呼吸器提供正壓氣流，保持呼吸道暢通，減少呼吸暫停和低通氣事件的發生。
- ③ **口腔矯正器**：口腔矯正器可以在睡眠時調整下顎和舌頭的位置，有助於預防上呼吸道塌陷。
- ④ **手術治療**：對於特定情況下無法通過其他方法治療的患者，可能需要考慮手術治療，例如微波射頻、鼻咽腺及扁桃腺切除、懸雍垂顎咽成型術等，以減少呼吸道阻塞。
- ⑤ **其他治療方法**：如口腔運動治療、睡眠姿勢調整等。

睡眠呼吸中止症治療方法的選擇，應根據患者的病情嚴重程度、個人偏好和醫療建

議來制定。建議患者在接受治療前諮詢睡眠醫學專家，以獲得最適合個人的治療方案。

結語

睡眠呼吸中止症是一個常見但易被忽略的睡眠問題，它可能影響你的睡眠品質和日常生活。如果你有夜間打呼、白天持續感到疲倦、注意力不集中、嗜睡或其他相關症狀，建議及早就醫進行評估。

早期診斷和治療可以有效控制症狀，提高睡眠質量，並降低相關的併發症風險。一個良好的睡眠品質對於身心健康至關重要，不要讓睡眠呼吸中止症成為你生活的隱憂。🌙

參考文獻

Gottlieb, Daniel J., and Naresh M. Punjabi. "Diagnosis and management of obstructive sleep apnea: a review." *Jama* 323.14 (2020): 1389-1400.