

<隆隆鼾聲與阻塞型睡眠呼吸中止症>

據估計有 10~50%的成人會打鼾

你是否打鼾很大聲呢?您是否因為打鼾大聲而遭到嘲笑呢?打鼾可不是一件好笑的事! 鼾聲是由於呼吸的氣流流經狹窄不完全通暢的呼吸道所致，隆隆的鼾聲可能代表著您在睡覺時呼吸出了狀況。

根據調查，我國四十歲以上的人口至少有 10~50%會打呼。大部分這些會打呼的人基本上並沒有立即醫療的考量，但是這其中仍然有 20%的人(通常是過胖及中年男性)是每晚鼾聲如雷並且潛藏著危及生命的疾病，我們稱做:阻塞型呼吸中止症候群(Obstructive Sleep Apnea, OSA)。

人們在睡覺時會伴隨著肌肉的放鬆，其中包含支撐咽喉(上呼吸道)的肌肉，而導致睡覺時咽喉的通道稍微變得狹窄，這對一般人並沒有特別影響。但是對阻塞型睡眠呼吸中止症的病人來說。睡覺時咽喉(上呼吸道)可以變得更狹小而使得呼吸變困難，就好像是用一根鬆軟狹長的吸管來呼吸一樣。我們的腦部感應到呼吸變困難就會用更多力氣去呼吸，這樣用力呼吸會將休息中的大腦吵醒來換取咽喉肌肉變堅挺同時打開呼吸的通道。一但醒來，咽喉完全的暢通，呼吸所用的力氣就會變小，呼吸又會回到正常的狀態，病人又可以再次入睡。入睡後同樣得情形又會反覆一再發生:呼吸通道變窄→用力呼吸→大腦被吵醒→呼吸道完全的暢通→再次入睡。像這種會干擾睡眠的循環一個晚上可以發生十幾次甚至上百次。由於大部分時間都很短暫，所以病人第二天醒來都不記得有發生過這些事。當您打鼾合併呼吸被中斷、經常從睡眠中醒來、白天很想睡覺等相關症狀時我們幾乎可以說您罹患了阻塞型睡眠呼吸中止症!

阻塞型睡眠呼吸中止症的病人在睡覺時因得不到足夠的氧氣而且通常無法熟睡，以至於白天容易感到疲倦及嗜睡繼而影響到工作效率或是社交活動，更有可能因此而發生車禍!你還可能會有高血壓、心臟衰竭、心臟病發或是中風等等情形發生。

哪些是阻塞型睡眠呼吸中止症的警訊?

成人:

- ✧ 習慣且大聲的打鼾，有時候連隔壁房間甚至鄰居都聽得到。
- ✧ 特殊的打鼾情形像是鼾聲被中斷，然後用力喘息，這顯露出病人有呼吸停頓然後又開始呼吸。
- ✧ 有睡眠呼吸中止症的病人可能會在工作或是開車的當時睡著了。
- ✧ 注意力無法集中、變得非常健忘、易怒、煩躁、焦慮或抑鬱寡歡。
- ✧ 清晨睡醒後頭痛、夜間頻尿、性致缺缺等。男性患者有些可能會陽痿，女性則有經期不規則的情形。

兒童及幼兒

- ✧ 阻塞型睡眠中止症可能與嬰兒猝死症有關，雖然這其中的原因還不清楚，但目前研究的方向依然指向阻塞型睡眠呼吸中止症可能是造成嬰兒猝死的原因。
- ✧ 阻塞型睡眠中止症容易發生在體重過重並有扁桃腺或腺樣體肥大的小朋友。

☆ 有阻塞型睡眠呼吸中止症的小孩可能會有下列症狀:

√打呼 √呼吸困難 √睡覺斷斷續續 √白天精力過盛(過動兒)

√生長遲緩(體重過低) √學習能力降低

☆ 年紀較大的小孩罹患此證會讓人感覺像是”遲鈍”或”懶散”，而且在校成績不佳。

哪些人是高危險群?

√中年男性 √扁桃腺肥大、腺樣體肥大 √肥胖 √下巴過小(沒有下巴)

√嗜酒、使用安眠藥及鎮定劑者 √頸部短胖 √甲狀腺功能低下

要如何做檢查?

上述症狀或其他睡眠方面的問題，您應該到睡眠呼吸障礙特診尋求醫療，經由醫師診視後，如果醫師高度懷疑您有睡眠呼吸方面的障礙就會幫您安排做進一步的夜間多層次睡眠呼吸生理檢查。

什麼是多層次睡眠呼吸生理檢查呢?這是一個需精密設備、舒適空間與訓練有素的技術師所執行的檢查，檢查項目包括:腦電波(EEG)、眼電波(EOG)、肌電波(EMG)、心電圖(EKG)、呼吸的氣流(Airflow)、呼吸的胸腹運動(Chest & Abdominal wall position)、鼾聲(Snore)、睡覺的姿勢(Body position)、血中氧濃度(O_2 Saturation)、及吐氣末二氧化碳分壓($EtCO_2$)等。另外還可以依據不同的病症加入其他的監測訊號如:夜間血壓監測、夜間陰莖勃起監測、胃液酸鹼值測定等等。檢查報告會由睡眠醫學中心的醫師群共同討論一起找出最適當的治療方法!

檢查前有什麼要準備的呢?您只需要帶著輕鬆愉快的心情、穿著寬鬆舒適的衣服，就像平時在自己家一樣，第二天醒來您依然可以照常上班上課。

如果不治療會怎樣呢?

有阻塞性睡眠呼吸中止症的病人最常抱怨得就是白天非常想睡覺。所以這樣的病人很難維持清醒或集中注意力，比如在閱讀或開車時都會不經意的睡著。這類疾病的患者會因此甚至發生工作或交通意外事故。

常見的後遺症：

√白天過度嗜睡 √注意力不集中 √高血壓增高2~4倍 √中風增高2倍

√心肌梗塞增高3倍 √心律不整甚至猝死 √引起憂鬱 √女性經期不規則

√夜間頻尿 .√記憶衰退 √晨間頭痛、頭暈

阻塞型睡眠呼吸中止症在治療之後通常都可以減緩或消除上述的症狀，更有些人在一開始治療的時候就可以強烈感受到治療的效益



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號