

## 《孕婦睡眠品質與睡眠呼吸中止症候群》

對於女性而言，睡眠品質不良，帶來的不只是黑眼圈，或白天上班精神效率不佳，還影響懷孕時的生產方式，以及整個懷孕期間的生活品質！2004 美國婦產科期刊指出，懷孕期間每日平均睡眠「不足六小時」者，剖腹生產機率是每日「大於六小時」的媽媽的 4.5 倍！

女人身體對荷爾蒙變化造成的失眠反應比男性明顯，使女性比男性難以入睡、難以睡得久，容易白天嗜睡！月經周期、懷孕、停經荷爾蒙變化所造成的生理反應，造成睡眠品質下降。一半女性會因「經前症候群」影響睡眠——睡眠品質不良、失眠、不易入睡、易醒、整天愛睡覺，必須先到睡眠中心檢查確定或處理。

整體而言，懷孕睡眠品質也比懷孕前退步。女性是不折不扣賀爾蒙的動物，懷孕賀爾蒙的驟變、日漸膨脹的子宮，會使孕前已出現的睡眠品質不良，更為加重。睡眠品質如入睡所需時間、睡不安穩、整體睡眠時數等，在懷孕三期都呈全面下降。2005 年針對中國孕婦的調查報告可見，睡眠品質不良比例各佔懷孕的前中後三期 8.9%、9.4%、9.6%。

該篇報告亦顯示，懷孕三期出現打鼾比例為 29.7%、40.5%、46.2%。一般沒有懷孕婦女打鼾的比例約 4%，打鼾雖未必影響睡眠品質，但嚴重者約一半患有「睡眠呼吸中止」。此種問題使孕婦血中氧氣降低，日間嗜睡加重，子癇症、妊娠糖尿病、肺高血壓、低體重兒等併發症發生率增加，影響母子安全。英國 2005 的研究也證實，子癇前症孕婦的打鼾、日間嗜睡程度都比正常孕婦嚴重。因此，孕婦發生打鼾，應謹慎面對。

幸而，目前認為「睡眠呼吸中止」的血氧降低，應不會直接傷

害胎兒，如能及早處理，或可降低併發症對胎兒的影響。此外許多睡眠品質不佳，孕前早已發生，而如果等到懷孕時才檢查、治療往往受到許多限制，也多半緩不濟急。女性失眠問題如果合併打鼾或肥胖，能夠在「孕前趁早診治」，方為解決問題、母子雙方皆能受益的上上之策！