

## 《淺談睡眠呼吸中止症》

### 什麼是睡眠呼吸中止症?

鼾聲是由於睡眠時呼吸道部分阻塞造成的聲響，鼾聲可能代表睡眠時的呼吸狀況有異常。鼾聲常間歇出現，頻率不一，有時停止十幾秒、甚至數十秒，若有這種情形，有可能表示患有「睡眠呼吸中止症」。

或許「睡眠呼吸中止症」對您而言十分陌生，可是它卻是現代人健康及生活品質的無形殺手。呼吸睡眠中止症在美國約有百分之四的盛行率，但是由於一般民眾及醫師對於此病的陌生，因而有診斷率偏低的情形。

### 睡眠呼吸終止症要如何檢查及診斷?

如果懷疑自己或家人的睡眠出了問題，要如何確定是否患了睡眠呼吸中止症？尋求專業醫師的諮詢及睡眠檢查是最恰當、最安全的管道。

檢查是如何執行呢?

為利於患者睡眠，檢查室多為安靜舒適的小房間，配上柔和的燈光，分離的機器監控系統，儘可能如家居般的水準。給病人連接上包括腦波、眼電圖、肌電圖、心電圖、口鼻呼吸感應儀、胸腹呼吸綁帶、麥克風、血氧濃度計等導線，接上多頻道睡眠記錄儀，以電腦記錄整夜的睡眠生理狀況。

### 有什麼方法可以改善睡眠呼吸中止症?

- 1.減輕體重及規律的運動
- 2.避免夜間飲酒及使用鎮靜劑
- 3.使用睡眠呼吸輔助器，持續性正壓呼吸器

(continuous positive airway pressure, CPAP)：此為目前最有效且被

廣為接受的一種處置方式

4.手術治療：部分的人適合採取手術方法，但需經專業醫師審慎

評估，讓病患了解其風險、成功率及副作用

選擇手術方式的原則是基於病患的上呼吸道阻塞或狹窄的位置，並評估其風險及副作用，來決定適當的術式以達到最佳的療效。

### **醫師的叮嚀與建議**

如果懷疑自己有阻塞型睡眠呼吸中止症，建議你應正確求診，尋求專業醫師的協助及睡眠檢查以做進一步的診斷及治療。別輕忽這潛在的危險而影響了你的生活甚至威脅到你的生命。