

## 《認識睡眠呼吸障礙》

由於睡眠醫學會的推廣，漸漸讓民眾認識睡眠的問題，但大部分民眾還不認為打鼾是種需要找醫師的現象，就醫診斷率普遍偏低，研究指出在台灣約有 1.7-4.3%比例的人口(兩千三百萬人口當中，至少有 40 萬到 100 萬人)有打鼾合併睡眠呼吸中止症，至今已經診斷並得到適當治療的人數，估計不超過五千人。

當規律的鼾聲中斷，一段沉默後隨之而來大聲的鼾聲或吸氣聲，病患在睡夢中會感覺胸前有壓力，民間說法像鬼壓床，或是半睡半醒間手腳不能動，要費好大一個勁才能翻身等，這是睡眠呼吸中止症的表現。這類病患通常好睡的很，而且覺得自己一覺到天亮，一般都是由枕邊人發現。

睡眠呼吸中止症，簡單來說就是在睡眠中氣道無氣流通過超過 10 秒鐘，也就是病患睡覺睡到一半會忘記呼吸。陳基宏醫師解釋，造成睡眠呼吸中止症的因素，一部份是由於上呼吸道解剖位置的狹窄，另一部份是由於喉部肌肉張力不足。

危險因子：

- 1.性別：男性得病的機會約為女性的二至八倍。
- 2.肥胖：大於理想體重的 120%以上者，較有危險性。
- 3.頸圍：男大於十七英吋（43 公分），女性大於十五英吋（38 公分）者。
- 4.扁桃腺肥大
- 5.鼻中膈彎曲
- 6.下顎後縮或下顎過小
- 7.特殊基因疾病
- 8.內分泌疾病：如甲狀腺功能低下、肢端肥大症
- 9.酒精、鎮定劑及安眠藥

長期下來會出現兩大方面的後遺症：

1. 對心臟血管方面的影響，由於夜間長期缺氧造成週邊及肺部血管收縮，使得病患出現高血壓及肺動脈壓力升高，日積月累心臟負荷增加而造成心臟衰竭，夜間睡眠呼吸中止次數多寡和血壓有極大關係，而根據國外統計睡眠呼吸中止症的病患發生腦血管病變的機率是正常人的二至三倍。

2. 造成精神認知的偏差，此類病患時常處於疲累狀態，甚至開車時都容易在短短幾分鐘內打瞌睡，警覺性及注意力下降而造成交通事故，根據美國統計睡眠中止症的病患發生交通事故的機率是正常人的四倍以上。

對於有類似現象者特別是專業駕駛人，建議進一步睡眠檢測，方便您盡快了解睡眠問題。不要輕忽您睡眠的品質。