

你鼾聲大又白天嗜睡嗎 當心中風不自知

[發表醫師] : 護理指導 醫師(睡眠醫學中心)

[發布日期] : 2011/6/16

60 歲的胡先生，每天晚上要睡覺的時候，總是打鼾聲很大，吵的連同床共枕的妻子都睡不好，偏偏睡了一覺起來，原本以為可以精神百倍，卻又一直覺得很想睡；直到後來身旁的妻子終於受不了了，帶著胡先生來萬芳醫院睡眠中心求診，竟然發現胡先生不只有嚴重的呼吸中止症，還有「無症狀腦血管阻塞」，也就是中風的病癥！

腦中風多年來蟬連台灣地區十大死因第二位，僅次於惡性腫瘤；其中睡眠呼吸中止症與腦中風則是有非常緊密的關係，此類病患初期僅出現習慣性打鼾，伴隨特別容易入睡，甚至出現白天工作時嗜睡的症狀，許多人以為這只是工作太疲累的關係，因而忽略提早就醫診治的重要性。

睡眠呼吸中止症是心血管疾病與腦中風的危險因子之一。當人體瀕臨缺氧時，會刺激大腦微覺醒，打斷原本該有的睡眠深度；促使交感神經興奮，造成血壓脈搏上升。日積月累下來，恐造成血管硬化、高血壓及心臟病等疾病之併發。

人活著，就是要呼吸！呼吸是人活著最基本的活動，也是影響健康的最大環節。你有注意過自己的呼吸狀態嗎？睡眠品質不好有困擾著你嗎？您老是覺得睡不夠嗎？甚至是早上起床還會頭痛？半夜經常起床小便？白天容易打瞌睡？早上起床口乾舌躁？總是無法集中精神？請及早就醫篩檢出睡眠障礙的原因，並對症治療，輕鬆解決許多民眾晚上睡不好、白天又嗜睡的困擾。

建議檢查對象：

- 1.打鼾很大聲、習慣性打鼾、有呼吸中斷情形
- 2.因呼吸困難而醒來、起床後感到口乾舌燥
- 3.容易打哈欠、精神不濟睡不飽
- 4.頸圍：男性大於 43 公分女性大於 38 公分
- 5.腹圍：大於 100 公分者
- 6.睡不著、日夜顛倒、到半夜或清晨才能入睡
- 7.需要靠助眠藥物或喝酒才能入睡
- 8.患有心血管疾病高血壓糖尿病高者
- 9.睡覺時雙腳抽動一踢一震、夜尿多、多夢症者
- 10.難以控制的高血壓
- 11.中風

12. 心肌梗塞
13. 心臟病
14. 超過標準體重的肥胖
15. 有睡眠異常夢遊、磨牙、驚嚇夢魘者

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。