

臺逾 400 萬人受失眠所苦，雙和醫院睡眠中心助您好眠



睡不好是現代人常見的問題之一，根據臺灣睡眠醫學學會公布 2015 年國人睡眠調查發現，慢性失眠盛行率為 20.2%，代表每 5 個人就有 1 人有睡眠障礙問題，全臺逾 400 萬人受失眠所苦。雙和醫院睡眠中心可透過專業儀器檢查及評估，幫助病人改善睡眠障礙，睡出好生活。

睡眠中心鄔定宇主任表示，睡眠品質與健康息息相關。患有睡眠呼吸中止症可能增加腦血管、心血管疾病與代謝症候群的發生機率，因此建議中年以上，肥胖、糖尿病、中風、心臟病、心臟衰竭病史者，可接受睡眠檢查，及早發現治療。睡眠中心於 2012 年已通過臺灣睡眠醫學學會的專業睡眠機構認證。以往，病人須至不同門診就醫，分別為胸腔內科、耳鼻喉科、精神科、神經內科及其他專科等，睡眠中心則整合相關專科，提供統合的評估與有效率的轉介，使病人快速得到適合的評估與治療。



當醫師確診病人患有「睡眠呼吸中止症」時，會將患者轉介到睡眠中心，由睡眠個案管理師進行睡眠呼吸障礙的相關衛教，每 3~6 個月持續追蹤病人的狀況並協助回診。其他睡眠相關疾病，如夜間不寧腿症、失眠症、嗜睡症、憂鬱症、焦慮症及其他睡眠障礙等，也會由醫師、臨床心理師、個案管理師以及睡眠技師等睡眠專業人員，提供病人完善的治療與人性化的照護。【右圖：睡眠中心鄔定宇主任】



睡眠品質不佳或睡眠障礙的病人將由睡眠技師實施檢查，檢查時間約 6 個小時。首先測量血壓、頸圍、腹圍及身高體重等數據，作為檢測的參考；接著至檢查室連接各項儀器，包含腦波、眼電圖、肌電圖、心電圖、鼻導管、血氧濃度儀等，儀器接畢後，會請病人配合，進行一些簡單的動作，以校正測量儀器是否運作正常，測試完畢後病人便可安心入眠。

檢測期間，睡眠技師會在中控室判讀病人的睡眠檢查報告，並將儀器所記錄的相關數據進行分析，判讀範圍包括睡眠的分期及呼吸異常的標記，若病人配戴非侵襲性

陽壓呼吸器，睡眠技師也會適時監控調整呼吸器壓力，待檢查完成後喚醒病人。

(文/雙和醫院) 【左圖：睡眠呼吸壓力測試示意圖】