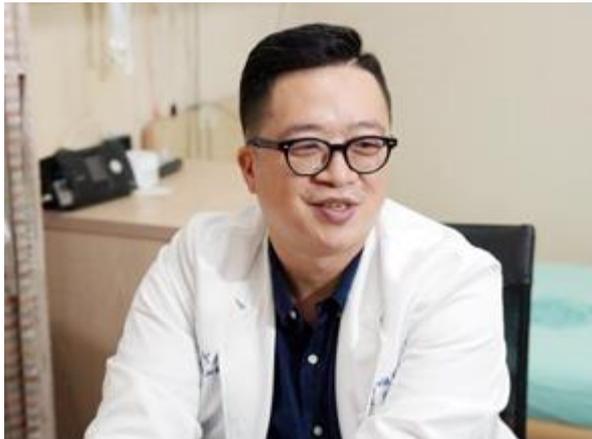


雙和醫院睡眠中心幫助提升睡眠質量、告別呼吸中止

2024-09-14

「睡眠呼吸中止症」是一種睡眠障礙，其特徵是在睡眠期間反覆出現呼吸暫停或減少，這是因為睡眠過程中呼吸道的軟組織反覆狹窄或完全塌陷，影響呼吸氣流的通過，導致呼吸不順或停止，當呼吸中斷 10 秒或更長的時間後，因氧氣下降時二氧化碳會上升，睡眠深度會變淺或短暫醒來，使得肌肉重新獲得正常的張力，緩解阻塞，但因為醒來時間非常短暫，多數人不會察覺他們晚上睡眠中斷。這種情況可能導致睡眠品質下降、白天嗜睡、注意力不集中，甚至增加高血壓、心臟病和中風等風險。

雙和醫院提供在院多項式睡眠生理檢查，時間為晚上 21:00 至早上 6:00，若是輪班或夜間工作的民眾，也可以選擇在白天接受檢查。睡眠檢查利用多頻道生理記錄儀器，觀察並記錄受檢者在睡眠中的各項生理參數，包括腦波、眼球運動、呼吸運動、鼻道氣流、心電圖、肌電圖和血氧飽和狀況等。此外，雙和醫院也提供居家檢測服務，讓民眾可以將檢測儀器帶回家；儀器會監測口鼻呼吸流量、胸腹呼吸動作、血氧飽和指數和睡眠呼吸中止指數等，不需住院也不用擔心認床問題，民眾亦能獲得精準的睡眠生理資訊。【左圖：雙和醫院睡眠中心主任林以志醫師】



治療睡眠呼吸中止症最常見的方法為使用「陽壓呼吸器」，藉由呼吸器將氣體導入呼吸道使其被撐開，避免呼吸道塌陷，可以大幅降低呼吸中止的情形，並且改善缺氧的狀況，常有使用過的患者向醫護人員回饋，戴了呼吸器以後越睡越好，白天醒來時的精神及日間工作的專注度都有顯著的提升。【右圖：陽壓呼吸器為最常見治療睡眠呼吸中止症的方式】



雙和醫院睡眠中心主任林以志醫師表示，動機與時機相當重要，若是時間拉得越長，動機就會減少，相較於以往，雙和醫院睡眠中心加速了看診流程，縮短等待時間，並注重多團隊治療，跨科別轉介，結合耳鼻喉科、胸腔內科、神經內科、精神科、牙科。若患者對於配戴呼吸器感到不適，也可考慮鼻中膈彎曲手術、懸壅垂顎咽成形手術及舌根切除手術、止鼾牙套或是牙科手術，手術方式皆會依照患者的期待、想法以及對治療的接受度來討論，討論出其適合的治療方式。(文/雙和醫院)