



# 您對阻塞性睡眠窒息症知多少？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 緊急護理

## Sleep Apnea

### 釋義：

阻塞性睡眠窒息症(obstructive sleep apnea, OSA)是指在睡眠時停止呼吸的一種疾病。當我們入睡時，肌肉便會鬆弛。但是如果咽喉有過多的組織或舌頭腫大，可發生塌陷現象。如果組織壓著氣道，空氣就不能進入肺部。阻塞性睡眠窒息症影響呼吸的方式可每次超過 10 秒鐘，而每晚可能會發生幾次以至幾百次之多。

### 為什麼睡眠窒息症很重要？

當空氣不能進入肺部時，同時會限制所吸入的氧氣及呼出的碳氣。而身體的本能循序會辨認出這種狀況。腦部因受到刺激而使人立即醒來，並且再次恢復呼吸。從睡眠中醒來可能自知或不自知。但如此擾亂睡眠會令人不能安睡，從而使患者精神未能恢復而整天感到疲倦。

阻塞性睡眠窒息症亦會影響患者的健康。缺氧會造成嚴重的健康問題，尤其是對心血管及神經系統而言。會增加患高血壓，心臟病突發，心律不齊，

腦中風，及其他健康問題的風險。及早察覺睡眠窒息症並按照所擬定的治療計劃可避免併發症的發生。

### 誰人會患上阻塞性睡眠窒息症？

任何年齡的男女都會患上阻塞性睡眠窒息症，但是大多數發生於過度肥胖的中年男性。由於阻塞性睡眠窒息症與組織阻塞有關，任何有組織過多的人士都有增加患病的風險。

最有效能預測患睡眠窒息症的便是體重增加。由於體重增加，脂肪會分布到頸部及咽喉等部位，令氣道的空間收窄。在睡中當支撐的肌肉鬆弛時，氣道塌陷的風險就會增加。

那些有異常大的舌頭，扁桃腺腫大，及頸部粗大的人士，會有較多可以阻塞的組織。任何醫療狀況使氣道收窄及使更多組織分布於頸部及咽喉部位者，都會增加患上睡眠窒息症的風險。

### 怎樣知道患上阻塞性睡眠窒息症？

如有以下大部份的症狀，可能患上睡眠窒息症。

- \*有大鼻鼾聲
- \*白天打瞌睡
- \*醒時無故入睡
- \*醒後仍覺睏倦
- \*醒來時感到窒息，或喘氣
- \*同睡伴侶知道您在睡眠時停止呼吸的情形。
- \*白天需要小睡

還有很多有關阻塞性睡眠窒息症的症狀，但是以上的症狀是最常見的。

如以上的症狀影響到您的日常生活，應約見醫生作徹底的檢查。

# 您對阻塞性睡眠窒息症知多少？

三藩市凱薩醫療機構內科部 - 緊急護理

## Sleep Apnea

### 如患有以上的症狀怎辦，及怎樣診斷病情？

約見醫生作進一步的檢查是很重要的。阻塞性睡眠窒息症是一種很嚴重的疾病。不單影響患者的健康，亦會影響他人的安全。現有很多測試可以檢查睡眠窒息症。依照症狀的嚴重性，可領取儀器回家監察睡眠的情況，或在睡眠化驗室過夜作睡眠測試。依照測試的方法

，可以測量很多參數，包括氧氣含量水平，腦波狀況，呼吸方式，心跳率及節律，以及四肢的活動情形等。此項測試稱為多功能睡眠測量法

**polysomnography**。除睡眠窒息症外，查探其他引致睡眠障礙的原因也是很重要的。

### 睡眠窒息症怎樣治療？

治療睡眠窒息症的方法是根據病情的嚴重性及起因而定的。雖然治療的方法很多，但應由醫生建議適當的治療方法。

- 1) 不管病情的嚴重性及其起因為何，減輕體重是生活改變最重要的一環。
- 2) 最常用的治療方法是連

續性氣道正壓療法

(**continuous positive airway pressure, PAP**)。是使用一種儀器透過一條附戴在鼻或面部面罩的連接管輸送空氣。以空氣吹開阻塞氣道的組織。使用空氣力度的大小是依照個人的病況而定。一旦診斷出患有睡眠窒息症，下一步就要決定使用正確空氣壓力。

- 3) 姿勢療法亦可能有幫助。避免仰臥或把床頭位置提高，都有助紓緩組織阻塞的症狀。大多數對睡眠的測試將會決定這些方法是否有幫助。
- 4) 口用儀器可能有幫助。這是一種與護口裝置相似的儀器，可以使呼吸道保持張開。但要視乎情況而定，並非所有患者都適用。
- 5) 在某種情況下，可用手術使氣道加闊。

阻塞性睡眠窒息症是與睡眠有關最常見的疾病。當人口老化，過度肥胖率及大眾的認知增加時，我們可預見更多人士會受睡眠窒息症影響。能認辨及了解睡眠窒息症是很重要的。如不接受治療，會引起其他的健康問題。如您感到有患睡眠窒息症的症狀，請與您的醫生商討作進一步檢查。

### 本文參考資料：

[www.sleepeducation.com](http://www.sleepeducation.com) (from the American Academy of Sleep Medicine 美國睡眠醫學學會)

[www.lungsa.org](http://www.lungsa.org) (from the American Lung Association 美國肺科協會)

[更多睡眠窒息症的資料](#)