



睡眠窒息症

一般人認為晚上經常睡不著，則表示自己有睡眠問題，往往忽略了睡眠時或睡醒後的情況，如睡眠時出現嚴重的鼻鼾聲、睡醒後仍感到非常疲倦、不論何時何地都可以睡覺等。然而，不少人因睡覺時出現鼻鼾聲，令他們的伴侶受不了，而向醫生求診，結果證實患上睡眠窒息症。其實，任何年齡人士都有機會患上睡眠窒息症，但以男性患者居多；香港現時約有3%至4%的人口患有此症。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系
名譽臨床醫學助理教授
林冰醫生

何謂睡眠窒息症？

人在睡覺時，身體各部分的肌肉都會放鬆下來，而用作固定及控制咽喉的肌肉也出現同樣的現象，造成喉部的呼吸道出現輕微縮窄，但通常不會影響正常呼吸。

反之，對於睡眠窒息症患者而言，呼吸道收窄會造成呼吸道完全或部分阻塞，導致呼吸困難，體內的氧氣量下降，二氧化碳上升。這種不正常的現象常會令腦部出現短暫甦醒，喉部肌肉因而回復正常，呼吸道重開，而呼吸回復正常，患者可以再度入睡。

可是，患者入睡後，呼吸道又再次收窄，患者又會因氧氣量下降而出現腦部甦醒，干擾睡眠的狀態；這種惡性循環每晚會出現多次。

由於呼吸中斷引致甦醒的時間非常短促，患者常不知道自己在睡眠中出現多次甦醒。因此，睡眠窒息症患者的睡覺質素極差，日間常有疲累或昏昏欲睡的感覺。

睡眠窒息症的高危要素：

1. **男性**：男性患上睡眠窒息症的機會比女性高出兩倍，但女性在停經後患病的機會與男性相若。
2. **年齡增長**：隨著年紀增加，上呼吸道的肌肉張力將會逐漸減少，因而出現肌肉鬆弛的現象，增加患上睡眠窒息症的機會。
3. **肥胖**：身型肥胖人士較為容易患病。
4. **面頰異常**：如果舌頭太大、扁桃腺肥大(常見於兒童)、口腔及鼻咽之軟組織過多、下顎向後傾、下顎過小或顏面畸型，可致舌後或後懸吊鐘空間過小，患上睡眠窒息症的機會亦相對提高。
5. **特殊先天性疾病**：一些先天

性疾病可導致睡眠窒息症，如唐氏綜合症。

6. **內分泌疾病**：睡眠窒息症與內分泌疾病有關，如甲狀腺功能低下等。

7. **酗酒及濫用藥物**：喝酒、服用鎮定劑或安眠藥，均會導致上呼吸道肌肉張力減少，增加睡眠窒息症的嚴重性。

睡眠窒息症的影響

若病人經醫生診斷後，被懷疑患上睡眠窒息症，醫生會為病人安排睡眠測試，以確定是否患病。進行睡眠測試時，醫生會利用儀器，觀察整晚睡眠時的呼吸狀況、心跳、血氧含量等，並可在第二天確定是否患病及了解患者的嚴重程度。

由於患者睡眠時常常因缺氧而出現短暫甦醒，所以會出現睡眠不足，使患者早上精神不振、頭痛、脾氣暴躁、焦慮、注意力下降、判斷力下降、嗜睡、性慾減少、反應慢等。由於患者的警覺性及注意力下降，他們在駕車時容易發生意外；外國有研究顯示，睡眠窒息症的司機發生交通意外的機會比沒有患病的高出6倍。另外，睡眠窒息症患者常出現心血管有關的疾病；研究指出睡眠窒息症可引致高血壓、冠心病及腦血管病變，也較容易患上糖尿病。

治療方法

如果不幸確定患上睡眠窒息症，患者需改變生活習慣，亦可透過儀器及接受手術，以改善病情。

生活調節：

■ **維持理想體重**：肥胖的患者必需減輕體重；部分患者只需減輕部分體重，已達減輕病情之效。



■ **避免喝酒**：酒精會抑制呼吸及放鬆肌肉，使睡眠時呼吸中斷的情形更為嚴重，所以睡前四小時應避免喝酒，可減低發病時的嚴重性。

■ **避免服用安眠藥**：安眠藥會降低喉部肌肉的張力，阻礙正常呼吸，因此不宜服用。

■ **側睡**：部分患者只會平躺睡覺時出現呼吸中斷，所以他們只需將枕頭放在背後，保持側睡的姿勢，便保持呼吸順暢。

特殊治療：

■ **正壓呼吸器 (Positive Airway Pressure)**：患者在睡前戴上將一個輕巧的鼻罩，加壓的空氣經由鼻腔進入體內。這種經過加壓的空氣可使喉部張開，以維持正常的呼吸，令患者可好好安睡。正壓呼吸器有不同的形式；有些會感應患者呼吸節奏而自行調節，有些則可感應患者呼吸道收窄狀況而調整壓力。這是一種有效的治療，約有60%至70%的人樂於使用正壓呼吸器。

■ **口腔矯正器**：部分患者可以使用口腔矯正器，將下顎的位置向前移動，有助維持呼吸道的流通。輕度或中度睡眠窒息症患者可以由此療法減輕病情，但部分患者則在使用初期出現唾液過多、下顎疼痛等。

■ **手術治療**：如果患者睡眠時因口腔扁桃腺或鼻扁桃腺



病人可藉由裝置矯正器，將下顎向前拉，以打開呼吸道。

肥大(常見於兒童)、鼻腔息肉或鼻部腫瘤、鼻中隔彎曲、或某些不常見的下巴或軟顎問題等而出現呼吸困難，他們可接受手術來矯正缺陷，以減低睡眠窒息的嚴重性。其他手術治療主要以維持呼吸管暢通為主，

包括下顎骨前移術(mandible advancement) 及上下顎骨前置術(bimaxilla advancement)等。

上述治療方法，以正壓呼吸器的治療效果最好，但並不能根治此病，故此須要長期使用。

「眠中無憂」公眾健康展覽

香港大學學生會醫學會的健康展覽籌備委員會，為了讓市民更全面認識睡眠健康的意義及重要性，將於本周舉辦「眠中無憂」睡眠健康展覽，介紹睡眠的知識、睡眠衛生、睡眠障礙(如失眠、睡眠窒息症等)及中醫養生之道等。展覽詳情如下：

日期： 10月28日(星期六)至10月29日(星期日)
地點： 尖沙咀新世界中心廣場
(九鐵尖東站J出口)
時間： 上午11時正至下午7時正
內容： 以展板、醫療講座、醫學生導覽及攤位遊戲等形式，介紹有關睡眠的醫健知識
費用： 免費入場，歡迎各界人士參觀