

# 關於睡眠呼吸中止症

## 睡眠呼吸中止症定義

- 睡眠中發生呼吸暫時中止現象，時間長達 10 秒或 10 秒以上。在整個晚上的睡眠中，呼吸中止次數可能高達數十到數百次。可分為三類：阻塞型、中樞型、混合型。

## 原因

- 呼吸道較狹窄、或肌肉及咽喉組織較肥大鬆弛。

## 好發族群

- 男性
- 中年、大於 65 歲
- 體重過重、頸圍粗大(43 公分以上)
- 更年期後之女性
- 也可能發生在年輕人、兒童

## 常見症狀

- 大聲打鼾
- 睡眠中呼吸上氣不接下氣、喘息
- 夜眠常反覆的醒來
- 日間疲倦，想打瞌睡

- 睡眠無法充分獲得休息、無法恢復精神
- 早晨起床會頭痛
- 情緒容易低落、易怒·記憶力不佳

### 治療方式

- CPAP(正壓睡眠呼吸輔助器):95%的成功率，是治療的最佳方法
- 優點：
  1. 呼吸中斷及打鼾的現象減少、甚至消失
  2. 呼吸型態恢復正常
  3. 感覺睡眠時有充分休息，白天精神較佳
  4. 心臟負荷較輕
  5. 血液氧氣濃度提升，降低產生其他健康問題的風險
- 手術：懸壅垂軟顎整形、雷射懸壅垂整形手術，由耳鼻喉科醫師開刀
- 藥物
- 口內止鼾器，由牙科醫師治療
- 保守療法：減重、避免飲酒、避免服用鎮定劑、戒煙、睡姿改變等