



認識胸腔疾病

# 認識阻塞型睡眠呼吸中止症

撰文◎胸腔內科 游永惠主任

ZZZ

人自出生開始，便無時無刻在呼吸，即使在睡眠中也是如此。但人若是呼吸暫時終止或不足，將造成睡眠品質低落。隨之而來的，便是各種慢性疾病的侵襲。

## 30歲以上的成人，當心了！

睡眠與呼吸在大部分人身上，都是一件極為自然的事情。有些人在睡覺時鼾聲大作，似乎睡得很好，但白天醒來後，卻仍感覺疲倦，一坐下來就想打瞌睡。甚至開車時，也因容易打瞌睡而發生意外，這可能就是「睡眠呼吸中止症」的高危險群。

根據估計，30歲以上的成人，男性約4%，女性約2%，可能是睡眠呼吸中止症的病患，只不過大多數患者，並不知道自己深受其害。主要是因為對此病症不甚瞭解，也不知道此病症對身體健康有何影響。

## 什麼是睡眠呼吸中止症？

人類在睡眠時，若呼吸氣流停止超過10秒鐘，即可稱為呼吸暫停。而呼吸氣流下降50%以上，則稱為呼吸不足。若每小時中，有5次以上呼吸暫停或呼吸不足，就可能有睡眠呼吸中止症。

睡眠呼吸中止症可以大致分為二類：

1. 「**中樞型睡眠呼吸中止症**」：主因是中樞神經之呼吸驅動力下降，導致呼吸氣流減弱或停止，較常見於神經系統疾病患者。

2. 「**阻塞型睡眠呼吸中止症**」：主因是睡眠時上呼吸道狹窄阻塞。這類病患較常見，對身體造成的後遺症也較多。

如果睡眠鼾聲大作，且在打鼾或呼吸時會停止，造成喘息或噎到的情形，就必須懷疑有睡眠呼吸中止症。由於呼吸道不順暢，反覆醒來好幾次，導致睡眠品質差，白天精神不濟，常覺得疲倦，老是打瞌睡，注意力也無法集中，記憶力減退。而且，清晨睡醒時也可能會有頭痛的症狀。長期失眠的結果，造成情緒容易沮喪、焦慮，甚至脾氣暴躁。這些都是「阻塞型睡眠呼吸中止症」的常見症狀。



### 阻塞型睡眠呼吸中止症的成因

人平躺睡覺時，上呼吸道的肌肉會放鬆。而罹患有「阻塞型睡眠呼吸中止症」的人，上呼吸道可能有多餘的肌肉或肥厚的軟組織，造成上呼吸道塌陷阻塞。呼吸道不順暢，就會發出鼾聲。而當呼吸氣流不足甚至完全停止，就是所謂「阻塞型睡眠呼吸中止症」。

呼吸道塌陷，使呼吸中止，導致血液中氧氣飽和度下降，這種暫時性的缺氧，又會刺激腦部醒過來，睡眠因此被打斷，無法進入熟睡期，如此周而復始，形成長期性的失眠，對健康的傷害極大。

哪些人是「阻塞型睡眠呼吸中止症」的高危險群呢？體重過胖、頸圍過粗者，或上呼吸道構造有異常者：舌頭太大、扁桃腺、腺樣體、或懸雍垂（俗稱喉嚨鐘）肥大，下巴過小或後縮等情況，在睡眠時較易因上呼吸道狹窄導致呼吸中止。若是睡前有飲酒或使用鎮定劑、安眠藥的習慣，也很容易使上呼吸道肌肉放鬆，因而加重病症。

### 對身體有什麼影響？

除了影響睡眠品質，造成白天嗜睡以外，另一個對身體健康不利之處，就是可能導致慢性心血管疾病。患有阻塞型睡眠呼吸中止症的人，約有60%~70%會併發高血壓，且較難以降血壓藥物控制。

另外，因夜間缺氧使得血管收縮，也可能會引發缺血性心臟疾病，提高心絞痛甚至心肌梗塞的風險。由於心臟長期負荷增加且血流不足，也可能造成心律不整，甚至心臟衰竭。同樣的，由於高血壓的影響，更容易造成腦部血管阻塞出血，發生中風的機率，也會比一般人提高3到4倍。除了可能引起心血管疾病及中風之外，「阻塞型睡眠呼吸中止症」也可能和糖尿病、焦慮及憂鬱、性功能障礙等疾病有關。



### 阻塞型睡眠呼吸中止症的診斷

要確認是否患有阻塞型睡眠呼吸中止症，一般人可利用簡單的嗜睡

量表（右表）來檢測，評估自己在日間打瞌睡的程度。如果分數大於10分，就代表有白天嗜睡的問題。如果加上夜間打鼾或呼吸暫停的情形，就必須懷疑是阻塞型睡眠呼吸中止症，此時建議到醫院經由睡眠障礙相關醫師，接受詳細的評估檢查。

### 如何有效治療？

阻塞型睡眠呼吸中止症的治療方法，基本上都是以維持睡眠時上呼吸道的暢通為原則，包括內科治療法與外科治療法。

內科治療法是讓病人在睡覺時，配戴持續性陽壓呼吸器，由機器持續提供一個正壓力的氣流，將呼吸道撐開，使氣流順利通過呼吸道。目前是治療此類病患最普遍且有效的方法。

而外科治療法則是以手術或電燒的方式，將上呼吸道多餘的軟組織切除，來改善呼吸道的通暢。如果是上呼吸道局部狹窄，如扁桃腺或腺樣體肥大，也一樣可以手術切除，來永久改善呼吸道狹窄的問題。

不過大多數人罹患了阻塞型睡眠呼吸中止症，上呼吸道都並非局部性的狹窄，難以用手術的方式克服，因此最好還是審慎評估後，再決定是否接受手術治療。另外，某些病人睡眠呼吸中止的原因，是由於下巴或舌頭後縮，這類病人則可藉由口腔矯正器，於睡眠時將下顎、舌頭、軟顎向前拉回，藉此減少上呼吸道阻塞。

嗜睡量表（請打勾，協助您評估白天有多嗜睡）

	0 從未	1 很少	2 一半以上	3 幾乎都會
1. 坐著閱讀、看報紙時				
2. 看電視時				
3. 在公眾場合安靜坐著 (如在戲院或會議中)				
4. 坐車連續超過一小時 (不包含自己開車)				
5. 在下午躺下休息時				
6. 坐著與人交談時				
7. 沒有喝酒的情況下在午餐後安靜坐著				
8. 開車中遇到交通問題須要停幾分鐘時				

總分：\_\_\_\_\_（10分以上嗜睡明顯，18分以上嚴重嗜睡）

### 不可輕忽的隱形殺手



阻塞型睡眠呼吸中止症雖然不會造成立即的生命危險，但卻是潛藏的隱形殺手，將引發許多嚴重慢性疾病，絕不能輕忽。因此，有長期夜間打鼾及日間嗜睡症狀的人，可經由專業睡眠醫學的醫師，進行評估，並安排適當的檢查及治療，以改善睡眠品質，降低心血管疾病的風險。

