

打鼾與睡眠呼吸中止

Q1. 為什麼會打鼾？

A1: 打鼾是因為人入睡時，上呼吸道阻力增加，造成呼吸氣流在進出呼吸道時，振動摩擦口咽內軟組織(如軟顎、懸雍垂)所發出的聲音。

Q2. 什麼是睡眠呼吸中止？

A2: 睡眠呼吸中止是指睡眠過程中，呼吸道氣流出現停止一段時間後(成人通常大於 10 秒)，睡眠者突然肢體抽動甚至驚醒掙扎之後才又回復呼吸動作。

Q3. 我有睡眠呼吸中止症嗎？要如何評估？

A3: 耳鼻喉科門診可提供評估量表供患者自我診斷，並檢查患者之鼻部、鼻咽部、口咽部是否有阻塞或狹窄的狀況，最重要的是安排「夜間多項生理監測」檢查，客觀評估嚴重度。

Q4. 睡眠呼吸中止症有手術治療的方法嗎？

A4: 依據不同的狹窄部位，可以施行不同的手術或合併施行數種手術來治療，包括鼻黏膜雷射手術、鼻中膈鼻道整形手術、顎扁桃或咽扁桃摘除術、懸雍垂顎咽整形術、無線電波手術等。

患者可至耳鼻喉科門診評估，由醫師建議治療方式。

恩主公醫院耳鼻喉科關心您