

我只是打呼比較大聲，怎麼跟高血壓有關係？

撰文◎心臟內科醫師 李宣澤

四十六歲的李先生身材微胖，早在五年前公司健康檢查時，就知道自己有血壓偏高的問題，但因為平時沒什麼不舒服，也就沒放在心上。

最近，因為家人的催促，李先生來到我的門診希望能「澈底治好高血壓」。而當我請李先生在家測量血壓並且求取平均值時，他驚訝地發現自己的舒張壓非常高—平均達到93毫米汞柱，遠高於標準的80毫米汞柱！這情況不免讓李先生開始對健康擔憂了起來。

更有意思的是，李太太透露，李先生睡覺時打鼾聲很大，有時會突然停下來不呼吸，過幾秒又喘氣繼續打鼾。她還提到，李先生每晚都會醒來上廁所兩到三次。根據這些線索，我們安排了一次睡眠多項生理檢查（PSG），結果發現李先生患有睡眠呼吸中止症。當我們告



訴李先生這是導致血壓升高的原因時，他很驚訝地說：「原來打呼不是代表睡得很好啊！」

打呼不只是小事喔！

打呼只是小事嗎？不是的，它可能是「睡覺時窒息」的表現。

很多人認為，打呼只是睡得香的表現，但實際上，大聲打呼可能是氣道不通暢的信號。如果我們的氣道在睡眠中變窄或被阻塞，空氣流過時就會引起震動聲，這就是打鼾。而當氣道完全阻塞時，我們可能會暫停呼吸，導致體內缺氧。

這種反覆的「呼吸暫停」會讓身體進入一種緊急應對模式：釋放壓力激素，讓心跳加速、血管收縮，讓我們驚醒，幫助我們重新呼吸。久而久之，這種壓力會導致血壓持續升高，甚至影響心臟和血管的健康。

打呼和高血壓的關係

睡眠呼吸中止會讓我們的血壓變得更難控制，特別是舒張壓偏高或夜間血壓升高的情況。因為每次呼吸暫停，身體都會釋放壓力激素，刺激交感神經系統。研究顯示，將近一半的睡眠呼吸中止症患者同時患有高血壓。如果

我們的血壓控制得不好，特別是每天早晨剛睡醒時，明明應該是身體最放鬆的時候，血壓卻總是居高不下，甚至比晚上還要高，那麼就可能是因為夜間的呼吸暫停，而影響了我們的血壓調節。

長期不處理會帶來什麼問題？

如果我們對打呼和高血壓置之不理，身體可能會因此承受更多的負擔，甚至引發以下健康問題：



一、心臟病：睡眠呼吸中止會讓心臟長期處於高負荷狀態，而可能導致心律不整、心臟肥大，甚至增加心肌梗塞的風險。

二、中風：反覆的缺氧和高血壓會損害血管，增加中風的機會。

三、血糖異常：睡眠呼吸中止可能會讓我們對胰島素的敏感性降低，而增加罹患糖尿病的風險。

四、腎臟問題：長期高血壓是腎臟病的重要原因之一，睡眠呼吸中止會進一步加重腎臟的負擔。

五、生活品質下降：夜間反覆醒來導致我們白天精神不佳，影響工作效率和專注力，甚至升高意外發生的可能。特別是司機、工程人員、醫療人員等與生命相關的工作，更是要特別注意。



針對睡眠呼吸中止症，我們該怎麼做？

幸好，睡眠呼吸中止是可以檢測和治療的，以下是我們可以採取的步驟：

一、關注自己的睡眠狀況

如果我們發現自己經常打呼、半夜驚醒反覆起來上廁所，或者明明已睡到足夠的時間，白天卻還是昏昏欲睡？我們就要提高警覺了，這可能不只是一般的疲勞或壓力，而是睡眠呼吸中止的信號。

二、尋求專業幫助

我們可以向醫師說明自己的症狀，進行一次睡眠多項檢查。這項檢查能夠清楚記錄我們在睡眠中的呼吸、血氧和心跳的情況，幫助診斷問題。

三、治療睡眠呼吸中止

「陽壓呼吸器（CPAP）」是目前最常用的治療方法，它能让氣道保持通暢，減少呼吸暫停，讓我們的睡眠恢復正常。此外，減重、改變生活習慣，例如避免睡前喝酒或服用安眠藥，都能有效改善睡眠呼吸中止的症狀。

當然，如果我們的氣道結構明顯有問題，也可以尋求耳鼻喉科醫師的建議，看看是否適合進行手術，或者尋找牙科醫師製作止鼾牙套。不過手術屬於侵入性治療，復原期較長；而止鼾牙套的費用通常較高，因此目前內科醫師還是以減重和陽壓呼吸器治療為主。

四、控制血壓

即使我們的高血壓和睡眠呼吸中止有關，也不要忽視血壓控制的重要性。結合治療睡眠呼吸中止和正確使用降壓藥物，能讓血壓達到更好的控制。

珍惜健康，重視打呼，保護心血管健康

睡眠對於身體的修復至關重要，如果我們的睡眠中暗藏呼吸暫停的風險，就可能不知不覺對健康造成傷害。打呼並不是小事，它可能是身體發出的求救信號，特別是當它與血壓升高相關聯時。

通過早期檢查和治療，我們不僅能改善打鼾問題，還能更好地控制血壓，降低心血管疾病的風險。讓我們一起行動，為健康的睡眠和幸福的生活踏出第一步吧！

