

認識打鼾/阻塞型睡眠呼吸中止症

耳鼻喉科張智惠醫師

更多內容 



典型症狀有哪些？

- 鼾聲如雷、有時還會暫停呼吸、睡眠中容易醒來
- 白天精神不濟、注意力無法集中、煩躁、焦慮
- 容易打瞌睡，容易在工作、開車或是看電視的時候睡著
- 早上睡醒時常覺得頭痛、肩頸痠痛、腰酸背痛

為什麼造成打鼾/阻塞型睡眠呼吸中止症？

1. **鼻部原因**：鼻中膈曲、鼻甲肥大、慢性鼻炎等
2. **咽部原因**：扁桃腺及腺樣體增生肥大、懸雍垂下垂、軟顎鬆弛、舌頭和舌根肥厚。
3. **喉部原因**：過多的軟組織、肥胖頸圍過粗
4. **顏面構造異常**：下巴過小、下頷骨後縮等

診斷：多項睡眠生理檢測 (PSG, Polysomnography)

記錄病患睡著時的腦波、眼動、血壓變化、下顎肌電圖、心電圖、口鼻呼吸氣流、胸腹呼吸動作、血中含氧濃度、打鼾次數等睡眠狀態，來了解病患睡眠障礙的原因。

*AHI (睡眠呼吸中止指數)，睡眠期間每小時呼吸中止的次數的多寡，代表不同嚴重程度。

如何改善和治療？

生活型態：輕微的睡眠呼吸中止症可以靠**減輕體重**、**側睡**、**戒菸**、**避免夜晚飲酒**及**安眠藥鎮定劑**的使用。

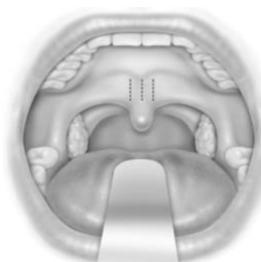
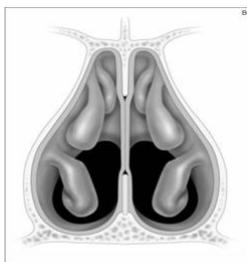
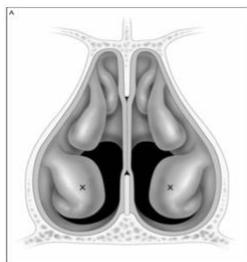
持續性正壓呼吸器 CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)：

可提供空氣壓力將呼吸道打開，它可維持整夜不干擾睡眠，它對多數病患皆有效。

上呼吸道手術 <= 睡眠外科醫師 (耳鼻喉頭頸外科) 的角色

鼻中膈鼻道成形手術/無線電波下鼻甲手術

止鼾支架/無線電波軟顎手術



懸雍垂軟顎成形手術

