

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院10樓

電話：(852) 2835 8673

傳真：(852) 2892 7430

電郵：respmc@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

# 睡眠窒息症



查詢或預約，歡迎聯絡我們

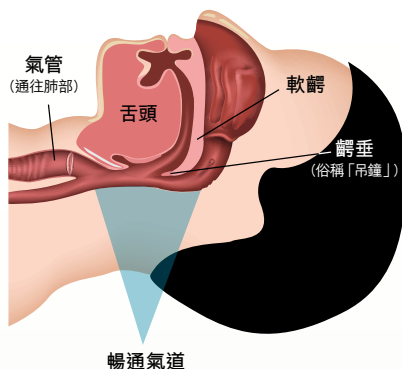
## 睡眠窒息症

睡眠窒息症分為有三大類：阻塞性睡眠窒息症、中樞性睡眠窒息症和混合性睡眠窒息症。睡眠窒息症患者在睡眠期間，呼吸或會間歇性停止。

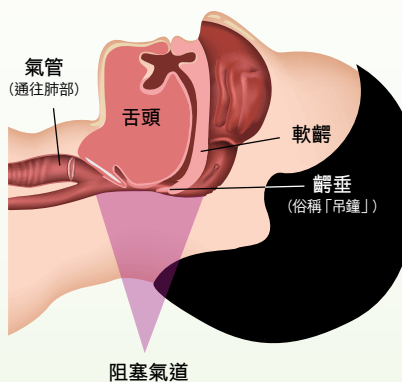
- **阻塞性睡眠窒息症**：患者呼吸道收窄或閉合
- **中樞性睡眠窒息症**：腦部無法傳遞訊息至負責調節呼吸的肌肉，導致患者不能呼吸
- **混合性睡眠窒息症**：阻塞性和中樞性的窒息

本小冊子主要簡介阻塞性睡眠窒息症。

### 正常睡眠



### 睡眠窒息症



正常情況下，睡眠時氣道會保持暢通，讓空氣經過鼻子及嘴巴進入肺部。睡眠窒息症患者的呼吸道被喉嚨及/或舌頭的軟組織阻塞，令空氣不能通過，令患者出現嚴重鼻鼾，睡眠時呼吸受阻。

患者睡眠時未必會察覺到呼吸受阻，間中或會驚醒和喘氣。若非枕邊人提醒，一般不會注意到自己打鼻鼾。

### 症狀

如出現以下的徵狀，你有可能患上阻塞性睡眠窒息症：

- 鼻鼾聲大
- 睡眠時呼吸會間歇性暫停
- 突然因呼吸困難而醒過來
- 日間嗜睡
- 早上醒來有頭痛
- 晚間尿頻

個別患者或無任何症狀；有些病人則以為持續疲倦及睡覺有鼻鼾屬正常現象，因而未能察覺到症狀。

### 風險因素

- **年齡**：阻塞性睡眠窒息症會影響所有年齡層，但於中年人士及長者較為常見
- **性別**：男性患上阻塞性睡眠窒息症的機會較女性高兩倍，尤其是中年男士
- **肥胖**：肥胖程度越嚴重，風險越高
- **藥物或酒精的鎮靜作用**：阻塞性睡眠窒息症患者在服用某些有睡意的藥物或飲用酒精後，即使呼吸受阻亦未必能夠及時醒來
- **呼吸道結構異常**

## 如何得知自己患上睡眠窒息症？

你可留院或於家中接受「睡眠檢測」，測試期間的裝置會記錄心跳、呼吸及其他生理數據，以作診斷之用。

## 我可以怎樣舒緩病情？

- 睡眠時盡量側睡  
(但入睡後無法控制睡姿，故未必可行)
- 如體重超重或肥胖，嘗試減肥
- 避免飲酒或長期服用安眠藥

## 睡眠窒息症對健康的影響

睡眠窒息症患者日間會常打瞌睡和難以集中精神，容易導致意外或做事出錯。近年研究發現，阻塞性睡眠窒息症患者發生交通意外的機會，比正常人高出兩至三倍。如要駕駛及進行高風險工作，建議先與醫生商討。

患者睡眠時的心跳和血壓會出現不正常，如不及時處理，或會增加患上心血管問題的風險，如高血壓、心臟病發、心律異常或中風。

阻塞性睡眠窒息症對健康的影響包括：



睡眠不足



日間常打瞌睡



早上起床頭痛



高血壓



心臟病



心臟衰竭



胃食道反流  
疾病



心律不整



中風



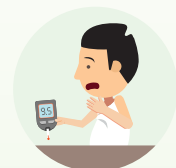
短期記憶力  
下降



集中能力下降



工作/讀書  
表現欠佳



糖尿病



性功能障礙



## 如何治療睡眠窒息症？

減肥有助改善睡眠窒息，尤其是超重或肥胖人士。阻塞性睡眠窒息症的治療方案包括睡姿治療、持續性正氣壓呼吸機、口腔矯正儀器和手術（只適合部分患者）。持續性正氣壓呼吸機（CPAP）是國際認可的標準治療，能有效治療睡眠窒息症，睡眠時有助患者打開氣道。

使用正氣壓呼吸機時，病人需配戴一個面罩。呼吸機抽入空氣再送進病人鼻孔，保持氣道打開。部分呼吸機面罩只戴進鼻孔或遮蓋鼻子，亦有型號同時遮蓋鼻子和嘴巴。

病人最初配戴呼吸機面罩時或感不適，儀器發出的聲響亦可能有礙睡眠，使用呼吸機後，大部分阻塞性睡眠窒息症患者在早上醒來時，都會感覺精力充沛，建議耐心調較和適應。

其他治療如口腔矯正儀器或下頷前移矯治器（MAD），睡覺時患者口腔配戴矯正器，有助保持氣道打開，惟效果比不上正氣壓呼吸機，在醫學文獻上，只較適用於輕症患者。