

阻塞性睡眠呼吸中止症之治療～

淺談陽壓呼吸器

◎長庚桃園分院呼吸胸腔科主治醫師 莊立邦

所謂的阻塞性睡眠呼吸中止症是指在睡眠的時候，因咽喉部固定及撐開呼吸道的肌肉鬆弛下來，造成咽喉部的呼吸道狹窄甚至完全阻塞，使得氣流不順或全然中止的一種疾病（如圖一之 A）。

常見的症狀包括睡覺打鼾、睡眠呼吸中斷、清晨頭痛、夜間頻尿、白天嗜睡、注意力無法長時間集中、開車容易睡著等。這個疾病在一般成年族群的發生機率約為 2~4%，尤其好發在肥胖者的身上。當阻塞性睡眠呼吸中止症發作的時候，會造成間歇性的血氧濃度下降及睡眠中斷，使得心臟血管收縮、交感神經亢進，造成心臟細胞缺血、缺氧，長期累積會造成各種心臟血管疾病，甚至於會增加腦中風及心肌梗塞的機會。

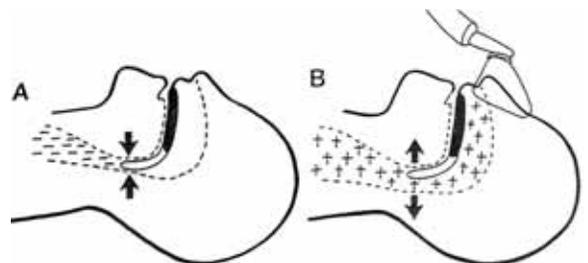
阻塞性睡眠呼吸中止症是可以治療的，依病情不同而各有不同的治療選擇。一般的治療方法可以分為下列幾種：

1. 連續型陽壓呼吸器。
2. 口腔矯正器。
3. 手術治療。
4. 其他：如減重、保持側睡、睡前禁止喝酒及使用鎮定劑或安眠藥等。

非侵入性的陽壓呼吸器治療，對於阻塞性睡眠呼吸中止症是一種很重要的

治療方法，其治療效果可達 95 % 以上，是阻塞型睡眠呼吸中止症最標準有效的治療方式。對於有阻塞性睡眠呼吸障礙的病人而言，陽壓呼吸器治療能有效地使病人恢復正常的睡眠及呼吸型態，特別是中度和重度阻塞性睡眠呼吸中止症、或一些呼吸過淺的病人。其治療原理是當病人睡覺時，在鼻子部位戴上一個很輕的罩子，由空氣加壓器將空氣加壓打出，經由鼻部的罩子注入鼻腔及喉部。此種經過加壓的空氣可以使你的喉部張開，撐開狹窄阻塞的呼吸道，將空氣送進肺部，改善呼吸困難及呼吸中止情形，減輕缺氧現象，維持正常的睡眠和呼吸（如圖一之 B）。目前常見的非侵入性陽壓呼吸器有：

1. 經鼻連續陽壓呼吸器。
2. 雙壓型陽壓呼吸器。



▲圖一

3. 自動型鼻腔陽壓呼吸器。

隨著科技的進步，有些新型的陽壓呼吸器會感應吸氣和吐氣的不同而調整壓力供給，有些則可以感應到打鼾或喉部狹窄而調整壓力；有些強調重量輕，使用國際電壓，適合各國供電系統，方便攜帶旅行；有些則強調具記憶卡功能，可作睡眠記錄，經電腦下載後，以供疾病治療、評估。這些新增的功能主要是為了改善病人的舒適性及方便性；一般而言，這些新型的機器和原先標準型的機器都一樣有效。

大部分的阻塞性睡眠呼吸中止症病人未能使用陽壓呼吸器，主要是因為覺得不方便、心理障礙或經濟因素等。由於陽壓呼吸器是外加的器材，所以其使用上的併發症非常少，大多只是案例報告而已，但並不常見。大約六成的人可以一直順利使用陽壓呼吸器；但也有少數人是因為感覺面罩不舒適而中斷使用。事實上，陽壓呼吸器使用的後遺症非常少，常見的不適及併發症有鼻塞、鼻黏膜腫脹、口乾、眼睛乾或紅、腹漲、胸痛、眼壓上升、面罩漏氣及漏氣引起之眼角膜受傷等。根據研究指出，陽壓呼吸器能否持續使用，與病人的症狀改善度、醫護人員的態度及家人的支持度有很大的關係，因此需要各方面相互配合。

通常病人在經過整夜的「睡眠多項生理檢查」，得到睡眠呼吸障礙的確定

診斷後，臨床醫師會根據病人的嚴重程度及一些理學檢查決定治療的方針；在決定施行陽壓呼吸器治療方式之前，通常會讓病人實際在睡眠中心戴陽壓呼吸器睡一個晚上，一方面讓病人體驗真正戴陽壓呼吸器的感覺，另一方面也會利用此次機會，讓有經驗的睡眠技術人員設定理想的呼吸器壓力；在取得最適當的壓力後，呼吸器治療能解決明顯的阻塞性睡眠呼吸中止，而且消除打鼾聲和上呼吸道的氣體阻力，恢復正常的睡眠及呼吸型態。

現在市面上陽壓呼吸器的售價約數萬元之間，依照不同的機型、功能、大小及潮濕器之有無而有不同的售價差異。全民健康保險尚不給付，須自費使用；目前也有廠商提供分期付款及出租使用的方式。本院睡眠中心於96年底喬遷至桃園分院地下一樓，重新開幕；除了有各式新穎的檢查儀器，更大更舒適的檢查空間外，更設置了陽壓呼吸器治療室（如圖二），現場提供陽壓呼吸器之展示，使病人於購買前能充分了解呼吸器之種類與型式，挑選適合之機器，並提供病人陽壓呼吸器之衛生教育，包括呼吸器之使用方法、配戴面罩之正確方式、清潔與保養，並給予病人治療疾病之支持、信心及其他關於陽壓呼吸器之使用諮詢等。除此之外，本院睡眠中心更有睡眠衛教師定期追蹤患者之使用情形，以了解患者使用陽壓呼吸器後之

治療成效及種種問題；以期在各方面的努力之下，使病人達到更完善的治療成效。



▲圖二