

睡眠呼吸中止症

◎桃園長庚健診中心主治醫師 林士為

當睡眠的質或量不理想而影響到白天的作息時，就是所謂的睡眠障礙。造成睡眠障礙常見的原因，包含有失眠、日夜節律失調、睡眠呼吸中止症、周期性肢動症、憂鬱症等等各種疾病，這些常見原因之中，因睡眠期間呼吸的問題引發的就是睡眠呼吸中止症。一般常見的打鼾，就是其中一種，根據長庚醫院的研究，會打鼾的人們裡面只有 5% 發生睡眠呼吸中止症。

睡眠呼吸中止症依照發生的機制可區分為中樞性與阻塞性。中樞性睡眠呼吸中止症多半與腦血管疾病、心臟衰竭有關，中樞性呼吸中止反映延腦呼吸中樞、化學感知器受到疾病的影響，出現中樞性呼吸中止，可能代表病患的預後較差，去治療中樞性呼吸中止對病情並沒有明顯的影響。阻塞性睡眠呼吸中止症發生的原因，是在睡眠時鼻咽或口咽這些部位呼吸道反覆出現塌陷，導致打鼾及暫時窒息，也因睡眠不停地中斷影響睡眠品質，而造成白天注意力不集中，短期會影響工作品質等問題，長期下來可能會因間歇性缺氧、交感神經作用增加，容易引發血管內皮損傷、血管硬化、血壓上升、血糖不穩定，導致心肌

梗塞或腦血管栓塞中風的機率升高。

針對可能有呼吸中止症的病患，透過基本的病史詢問與身體檢查，經常能找出長期被忽略的慢性疾病，例如氣喘、充血性心臟衰竭等；耳鼻喉科的詳細評估更是重要，如果有鼻竇炎、肥厚性鼻炎、鼻瘻肉和鼻中膈彎曲的情形，應優先治療。至於要確定有無睡眠呼吸中止症及疾病嚴重度，就需要睡眠生理檢查，受檢者需在睡眠中心睡一晚，並且從頭到腳配戴各項監測儀器，儀器會將全部紀錄到的生理訊號，即時呈現在電腦螢幕上，經睡眠技師及專科醫師判讀後，提供一份完整睡眠檢查報告，包含「總共有多少時間入睡？」、「有沒有發生呼吸中止？」、「共幾次？」等。

目前阻塞性睡眠呼吸中止症的治療有許多種方法，內科的方法除了減重可以改善疾病嚴重度以外，最有效的方式是睡眠時使用正壓呼吸器；外科則有懸壅垂軟顎成形術、雷射軟顎成形術及電波射頻成形術等針對口咽軟組織的方法；顱顏牙科設計製作類似牙套的止鼾器也能幫助改善阻塞的發生，少數特殊案例因骨骼牙齒排列構造等問題甚至需顱顏整形外科施行正顎手術。🏠

