

# 別讓打鼾聲驚醒枕邊人 陽壓呼吸器治療

◎桃園長庚睡眠中心睡眠技師 李俞萱

◎桃園長庚睡眠中心主任 莊立邦 校閱



掃描 QR code  
可觀看影片

## ● 枕邊人打鼾、呼吸中止讓你不堪其擾，甚至飽受驚嚇嗎？

阻塞性睡眠呼吸中止症顧名思義是發生在睡眠時，呼吸道周圍的肌肉張力不足而部分阻塞產生鼾聲，甚至完全阻塞而造成呼吸中止。當阻塞性睡眠呼吸中止發生時，橫膈肌具有呼吸驅力，但呼吸容積不足而造成間歇性的血氧下降及睡眠中斷，即為阻塞性睡眠呼吸中止症。常見的症狀包括睡覺打鼾、睡眠呼吸中斷、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。

阻塞性睡眠呼吸中止症依病情不同而有各種不同的治療選擇，目前的治療主要分為三大方向：(1) 陽壓呼吸器；

(2) 口腔矯正器；(3) 手術治療。

其中，非侵入性的陽壓呼吸器治療是目前阻塞型睡眠呼吸中止症最標準的治療方式，對於阻塞性睡眠呼吸中止症，其改善效果可達 95% 以上，特別是中度和重度阻塞性睡眠呼吸中止症的病人，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。其治療原理是當病人睡覺時，在鼻子或口鼻部位戴上一個罩子，由陽壓呼吸器將空氣加壓打出，空氣經由鼻部的罩子注入鼻腔及咽喉部。此過程可以撐開狹窄或阻塞的呼吸道，病人依然自行吸吐將空氣送進肺部，改善呼吸困難及呼吸中止情形，減輕缺氧現象及次數以維持正常的睡眠型態。

隨著科技的進步，新型的陽壓呼吸器推陳出新，機型縮小、含靜音馬達、並適用國際電壓，方便商務或攜帶旅行，機器內具記憶功能，能分析出使用陽壓呼吸器後呼吸中止的改善情況，每次回診除了將睡眠資料存檔，也能從報告中看出使用情況並適時的做呼吸器壓力或其他參數的調整，有遇到任何使用困難也都能當面得到適當的解決。

許多阻塞性睡眠呼吸中止症病人剛開始未能適應陽壓呼吸器，主要是因為覺得不方便、心理障礙或經濟因素等。大約6成的人可以一直順利使用陽壓呼吸器；少數人則感覺不舒適而中斷使用。事實上，陽壓呼吸器使用的後遺症非常少，常見的不適症狀包括鼻塞、鼻黏膜腫脹、口乾、眼睛乾或紅、腹脹等。這些不適症狀通常能藉由陽壓呼吸器的調整而獲得改善，如口鼻乾燥甚至鼻塞問題，可調整機器的濕度，但是若調整後仍有些許不適，可和醫師討論是否使用鼻噴劑讓加濕器有更好的反應；而眼睛乾紅的問題，主要是面罩尺寸不合適所致，睡眠技師能夠幫您挑選適合的面罩類型及尺寸，正確調整頭帶及配戴它，就可避免因面罩漏氣引起的眼睛

乾紅。對需要較高治療壓力的陽壓呼吸器使用者，舊型固定壓力型陽壓呼吸器可能會使病人吞下過多空氣，以致產生腸胃道脹氣；但現今大部分陽壓呼吸器都屬自動型，可自動降低不需要之壓力，此狀況相對的也較輕微，若仍有這些不適症狀可以回診請醫師評估是否需要調整壓力及其他的設定。

目前陽壓呼吸器的售價約數萬元之間，全民健康保險尚不給付，須自費使用；本院有提供出租使用的方案，多數病人先租借使用過後，確定適應陽壓呼吸器且症狀有所改善，才決定自行購入。本院睡眠中心也設置了陽壓呼吸器治療室，展示各種不同種類的陽壓呼吸器，病人於租用或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教，包括呼吸器使用方法、面罩配戴正確方式、清潔與保養，給予病人治療疾病支持、信心及其他關於陽壓呼吸器之使用諮詢等。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，期望在各方面的努力之下，使病人達到更完善的治療成效。☺

