

有「聲」無「息」的 母胎健康威脅～ 睡眠呼吸障礙

◎林口長庚婦產部顧問級主治醫師 鄭博仁

封面故事

懷孕是婦女一生中身心感受較為特別的時期，這與其衍生的生理和荷爾蒙的變化有關。懷孕期間的睡眠可能會因胃灼熱、腿抽筋和奇奇怪怪的夢境受到干擾。已患有睡眠呼吸障礙的婦女，懷孕期間症狀可能更加嚴重。有些女性則是在懷孕期間才出現較明顯的睡眠呼吸障礙。以往懷孕期間的睡眠困擾總被認為只是單純的心理或精神問題所導致，殊不知懷孕的生理也會引起睡眠及呼吸障礙，甚至進一步導致更嚴重的母體及胎兒的健康風險。最近，睡眠醫學及睡眠障礙診斷科技快速進展，以往被疏忽掉的孕期睡眠呼吸障礙也得到了早期精準偵測、及時積極治療、以及保護母胎健康的機會。

● 認識睡眠呼吸障礙

睡眠呼吸障礙是在睡眠期間產生的呼吸徵候群，我們可以簡單的想像一下，這是一種從「有聲」（打鼾）到「無息」（阻塞性睡眠呼吸中止）嚴重度不一的疾病；當患者的上呼吸道因阻塞或狹窄限制氣流進入肺部時，就發生睡眠呼吸障礙。

根據統計，一半以上的婦女在懷孕期間經常出現打鼾現象，尤其是在懷孕的後半期。如果進展到睡眠呼吸障礙就是一種睡眠及呼吸道的疾病了，其症狀包括白天嗜睡、大聲打鼾、呼吸中止、睡眠期間喘氣或窒息，並伴隨著短眠覺醒，甚至血氧濃度下降。

● 導致孕期睡眠呼吸障礙的原因

以下狀況可能導致睡眠呼吸障礙在懷孕期間更頻繁發生或更加惡化。

- **肥胖**：對於未懷孕和已懷孕的婦女而言，肥胖都是睡眠呼吸障礙的一個重要風險因素。懷孕可能導致或加重懷孕前肥胖的婦女在睡眠時出現呼吸道症狀。懷孕期間體重過度增加和缺乏運動也可能會導致睡眠呼吸障礙。孕前身體質量指數（BMI）超過 30 kg/m²，就屬於肥胖，應該要注意睡眠呼吸障礙的問題。
- **懷孕期間荷爾蒙濃度改變**：雌激素會導致孕婦鼻腔和喉嚨組織腫脹或阻塞。因此，孕期可能會在無感冒或過敏情況下，出現鼻塞和流鼻涕現象，這也可能

會導致睡眠時呼吸問題的出現。

- **懷孕期間的體液滯留**：會使上呼吸道膨脹並使其狹窄，導致睡眠呼吸障礙。
- **臉部或口腔結構**：先天有大舌頭、扁桃腺腫大、下頷狹小或下巴凹陷現象的婦女，可能導致氣道狹窄，懷孕後更容易引發睡眠呼吸障礙。
- **睡姿**：仰臥可能會增加懷孕期間打鼾和睡眠呼吸中止的風險。
- **年齡**：婦女年齡和懷孕後出現打鼾和睡眠呼吸中止的風險呈現正相關。
- **吸菸**：吸菸會導致喉嚨和上呼吸道的炎症反應和體液滯留。吸菸婦女在懷孕期間更容易產生睡眠呼吸障礙，影響自己和未出生胎兒的健康。
- **高血壓**：醫學研究已經證實高血壓和睡眠呼吸障礙互為因果循環關係；也就是，高血壓會增加孕期睡眠呼吸障礙的風險，而睡眠呼吸障礙會誘導子癇前症或妊娠高血壓的發生或增加其嚴重度。

● 孕期睡眠呼吸障礙的症狀

孕期的睡眠呼吸障礙可能會出現相當多樣化的徵候和症狀；孕婦的伴侶或家人可能更容易在孕婦自己意識到這些困擾之前，查覺到這些狀況。

- **打鼾**：最明顯的睡眠呼吸障礙症狀。打鼾可能在懷孕後才開始出現，睡眠呼吸障礙孕婦的打鼾現象可能響亮也可能不響亮，但並非每個出現打鼾的孕婦都有睡眠呼吸中止症。
- **呼吸停頓**：打鼾時可能會出現短暫的呼吸停頓現象，進而導致喘氣和更大的打

鼾聲，並因而從睡眠中清醒。仰睡時，情況可能更糟。

- **疲勞和困倦感**：睡眠品質差使得睡醒時口乾、喉嚨痛、頭疼，孕婦經常會感覺困倦、疲勞、白天嗜睡、煩躁、沮喪，難以集中精神工作或進行日常活動。
- **血壓升高**：發生睡眠呼吸中止狀況時，睡眠期的血壓會急遽升高。這種情況在夜間重複發生時，久而久之，孕婦也可能在白天也發生高血壓疾病。
- **胃食道逆流**：孕期睡眠呼吸障礙可能會加重胃酸逆流至食道甚至咽喉，導致咳嗽、吞嚥困難和胃灼熱等現象。懷孕期間的胃食道逆流也可能是由於體重增加過多和腹壓增加所致。

● 睡眠呼吸障礙和高危險妊娠

睡眠品質會直接影響到孕婦的荷爾蒙、新陳代謝和神經系統，進一步對母體和胎兒的健康產生影響。醫學研究顯示，睡眠呼吸障礙與未懷孕前的許多健康問題，包括高血糖、代謝異常、冠狀動脈疾病和中風有關。臨床研究也顯示，懷孕期間打鼾或睡眠呼吸中止的婦女罹患妊娠糖尿病、妊娠高血壓和子癇前症的風險更大。懷孕期間打鼾也可能是產前憂鬱症的危險因素。睡眠呼吸中止產生的相關疲倦和精神暈眩也可能使孕婦發生工作、活動、交通等事故的風險更高。

● 孕期睡眠呼吸障礙的篩檢和診斷

以往，對於睡眠呼吸障礙的睡眠呼吸中止症必須在睡眠醫學中心過夜，透過

各種儀器監測睡眠中的各種生理變化，包括腦波圖、眼震圖、肌電圖、心電圖、口鼻氣流、胸腹動作、血氧濃度、鼾聲和體位等，即多導睡眠圖得出診斷。最近，人工智慧及數位醫療科技的進步，許多創新的穿戴式睡眠生理監測裝置及創新醫療器材，提供了更方便的居家呼吸中止症的診斷。長庚醫院母胎醫學中心和睡眠醫學中心，已發展出一套從「風險評估」、「居家篩檢」，到「確立診斷」的3階段偵測法，可對孕期睡眠呼吸中止症進行及時、精準的診治。孕婦在產前檢查完成幾個簡單的問題，進行計分篩檢出高危險孕婦後，即可進一步安排由睡眠醫學專科醫師提供居家睡眠呼吸障礙的篩檢及診斷。

● 如何舒緩孕期睡眠呼吸障礙

大多數孕婦需要比平時更多的睡眠，因此在懷孕期間應盡量優化睡眠品質。以下的簡單做法可以幫助解決這些問題。

- **舒緩消化不良**：抬高床頭或使用更多枕頭睡覺會有幫助。睡前2到3個小時避免攝入高脂肪乳製品或辛辣食物，也可使用適量的制酸劑。
- **減緩夜間頻繁如廁**：臨睡前先如廁，避免在晚間喝太多飲料，減少茶、咖啡和其他含咖啡因飲料的攝入。
- **體重控制**：控制好懷孕前的體重，並合理的增加懷孕期間的體重。每天至少進行30分鐘的體能訓練用以控制孕期體重增加。
- **清淨呼吸**：戒除吸菸及尼古丁產品，包括電子菸、香菸煙霧及二手菸。

● 孕期睡眠呼吸障礙的治療

目前並沒有安全有效的藥物可用來預防或治療孕期睡眠呼吸障礙。懷孕期間，一旦懷疑或確診睡眠呼吸中止症，應立即進行母胎健康評估，並選擇適當的治療方案。

- **持續氣道正壓通氣（簡稱CPAP）**：CPAP是治療睡眠呼吸中止症最有效的方法。CPAP是利用正壓呼吸器在睡眠穿戴期間將空氣吹入緊蓋在鼻子或（及）嘴巴的面罩以維持上呼吸道暢通的治療方式。通常在使用一個晚上的CPAP治療後睡覺呼吸中止症狀可能會立即緩解。懷孕期間建議使用有自動調節功能的CPAP，因為在懷孕期間的睡眠呼吸中止嚴重程度可能會隨時發生變化。
- **口腔裝置**：戴在嘴裡的口腔裝置就像運動護齒器一樣，在睡眠期間可保持呼吸道暢通。口腔矯治器對非肥胖者的輕度至中度睡眠呼吸中止症通常有效。大多數口腔裝置的原理是使患者下頷向前移動或防止舌頭阻塞喉嚨。此一裝置必須由睡眠醫學專業牙醫師來個別量製和安裝。
- **氧氣治療**：這種方式並無法取代CPAP治療。假如發生孕期睡眠呼吸障礙導致血氧濃度下降，而無法使用CPAP設備時，可使用氧氣療法，提供母體及胎兒必要的氧氣補充。🏠