

# 口鼻暢通呼吸開竅 安心睡眠沒煩惱

◎嘉義長庚耳鼻喉系口腔咽喉科主任 蔡明劭

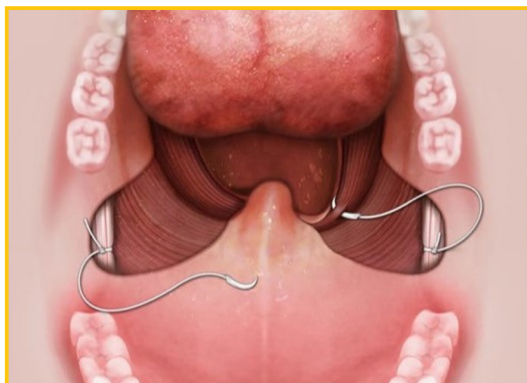
**52**歲的張先生是忙碌的上班族，最近常常感覺睡眠不足，體力明顯衰退，卻都找不出原因，一直以為是年紀漸長身體退化所致，直到某天跟家人閒談，聽到太太抱怨晚上打鼾不只非常大聲，有時候甚至突然沒聲音也沒有呼吸，很讓人擔心，張先生才突然警覺不對，到醫院求助。經耳鼻喉科檢查後診斷為睡眠呼吸中止症，並手術積極介入治療後，目前症狀已明顯改善。

睡眠呼吸中止症是人在睡覺時，上呼吸道（包括鼻咽、口咽及喉部）發生反覆性的塌陷，因而堵住呼吸道造成呼吸變淺且費力，更嚴重者會造成氣道完全堵塞而吸不到空氣，導致窒息。造成呼吸中止的原因包括肥胖造成呼吸道狹窄，或是因為先天下巴較小或後縮、扁桃腺或懸壅垂過大或顱顏缺陷等，導致氣道狹小，進而引發睡眠呼吸中止症。

打鼾及睡眠呼吸中止症對健康危害甚大，因睡眠不足會造成精神不濟，不只影響工作效率，上下班途中也容易出現交通意外，且常有情緒焦慮、脾氣暴躁等問題。如果是就學中的孩子，也會有上課注意力無法集中、打瞌睡，導致



**現職** 嘉義長庚醫教會副主席  
嘉義長庚耳鼻喉專科病房主任  
**專長** 睡眠呼吸中止症、頭頸部腫瘤、頭頸部感染症



①整合式睡眠手術，能有效保留人體構造與生理機能，塑造通暢且穩定的呼吸道空間

學習效果差。長期反覆呼吸中止也會使血氧濃度下降，加重心血管系統運作負

荷，進一步增加心肌梗塞、中風與失智等疾病發生風險。

診斷睡眠呼吸中止症的方式為多項式生理檢查，呼吸中止指數高於 5 以上為呼吸中止症，15 及 30 以上分別為中度及重度睡眠呼吸中止症。輕度睡眠呼吸中止症可先嘗試保守治療，例如減重及使用藥物治療鼻過敏，有可能改善打鼾。針對中度或重度的患者，保守治療通常效果不足，可配戴連續式陽壓呼吸器治療。然而有許多病人無法適應或不願配戴陽壓呼吸器，這類患者可前往耳鼻喉科，由醫師根據其年齡及生理構造判斷其是否適合接受手術治療。

嘉義長庚耳鼻喉科睡眠醫學團隊已執行超過 900 例治鼾手術，2018 年更引進達文西機械手臂進行整合式睡眠手術，整合式睡眠手術由世界睡眠醫學權威李學禹教授開創，筆者持續發揚與推

廣，針對口咽部五大類組織採取不同的治療策略，切除扁桃腺、消融脂肪、塑形軟骨、保留黏膜、懸吊肌肉等進行精準治療，可最大程度保留人體構造與生理機能，對於病人術後恢復與疼痛控制均有相當良好成效，且不會發生傷口攣縮或吞嚥咳嗆等傳統手術常見的後遺症。

手術後的兩週是傷口恢復的關鍵期，宜避免太熱、太硬、辛辣或刺激的食物，以避免傷口出血。兩週後傷口癒合成形，可恢復正常飲食。手術後仍須注意體重控制，做好飲食均衡，也鼓勵術後規律運動，避免肥胖。鼻子過敏也要持續追蹤與治療，才能讓手術效果長長久久。民眾如有類似困擾可以找鄰近的耳鼻喉科或是睡眠呼吸障礙門診，由專科醫師進行評估，以取得較佳治療效果。✚



▲嘉義長庚 2018 年引進達文西機械手臂精準治療睡眠呼吸中止症