

你呼吸正常嗎？「睡眠呼吸中止症」北醫大線上 easy 測



臺北醫學大學醫學資訊研究所郭博昭所長指出，統計發現，臺灣人平均每 5 人就有 1 人有睡眠障礙，其中有數十萬至近百萬人有睡眠呼吸中止症而不自知。為了讓更多人正視這個問題，他設計了線上檢測系統，讓民眾在家睡覺就能完成睡眠呼吸中止症的檢測。



這套檢測系統，僅透過輕便的血氧計與手機就能即時檢測、上傳資料至雲端，目前與醫院睡眠中心檢測的實際結果核對發現，檢測系統的結果與上百萬的儀器設備所測出的結果相符合。郭博昭所長藉此呼籲民眾不要輕忽打鼾及睡眠品質不佳等問題，避免長期累積導致身體嚴重傷害。【圖：郭博昭所長接受媒體訪問（左圖），及記者會現場示範血氧計的使用（右圖）】

所謂「睡眠呼吸中止」，主要指上呼吸道於睡眠過程中發生反覆性的呼吸暫停，時間長達 10 秒以上，每小時至少 5 次，有人一個晚上就暫停呼吸逾百次；而根據睡眠醫學會指出，國人至少有 1.7~4.3% 的比例，推估約 40 萬至上百萬人有打鼾合併睡眠呼吸中止症，但實際就醫治療者低於 5 千人，突顯問題被嚴重低估。

根據國民健康署統計，18 歲以上國人高血壓盛行率達 23.7%，推估每 4 人就有 1 人罹患高血壓，65 歲以上患有高血壓人口則超過 6 成，而高血壓性疾病更名列 2016 年國人十大死因之一。郭博昭所長指出，其中有不少患者可能與睡眠呼吸中止症相關，換言之，若能及早確診並適當治療，可望降低罹患高血壓，甚至是腦部病變的機率。

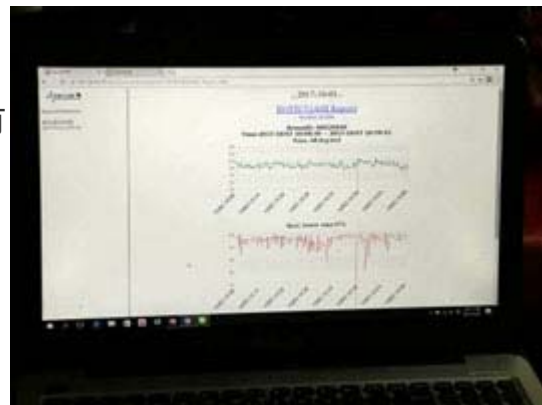
「間歇性缺氧與高血壓、神經退化等疾病相關。」而睡眠呼吸中止就是一種呼吸暫時停止導致血氧濃度降低，嚴重時會危及生命安全，郭所長指出，要瞭解自己是否有睡眠呼吸中止，必須透過睡眠檢測記錄，而各大醫療院所的睡眠檢測設備，成本動輒上百萬元，且供不應求，目前想透過健保給付檢測的民眾得排上 3 個月至 1 年不等，如果不想排這麼久，可以自費，但花費至少 6 千元起跳，即使排到床可以睡覺了，如果當天睡眠情況不佳，也會影響檢測結果，種種因素也降低民眾進行檢測的意願。



但事實上，睡眠呼吸中止可以透過可攜式血氧計，配合雲端系統，讓民眾在家睡覺就能完成檢測，就能測出一個晚上暫停呼吸的次數，以及每次缺氧的程度。郭博昭首先透過家人及學生進行檢測實驗，結果發現，33 年次的母親是「中度」睡眠呼吸中止症患者。郭所長說，母親根本不認為會有睡眠呼吸中止的問題，甚至以為會打鼾的老公才有睡眠呼吸中止的問題，但

檢測發現，母親晚上睡覺時每小時會缺氧 23 次，屬於中度患者，這可能都是母親罹患高血壓及失眠問題的原因之一，而在透過適當治療後，母親已降至「輕度」，也更能幫助控制高血壓的疾患。【圖：透過輕便的血氧計與手機就能即時檢測睡眠呼吸中止症】

除了家人與自我的睡眠檢測，系統在檢測學生的睡眠也發現，10 名學生就有 3 人有睡眠呼吸中止的情形。且程度從輕度至重度皆有，在在顯示睡眠呼吸中止問題的普遍性及嚴重性，「盛行率」遠高於現今醫



界的認知，可能跟近年年輕人肥胖比例增加有關。郭博昭所長說，睡眠呼吸中止症最典型症狀就是打鼾，長期下來不僅會導致白天嗜睡、記憶減退等等，也比一般人容易發生交通事故，如果一直放任不治，會導致高血壓及腦部等病變。郭所長先前的大鼠實驗發現，只要連續一星期有間歇性缺氧的問題，就會罹患高血壓

(Journal of Applied Physiology 100:1974-1982, 2006)。【圖：電腦及手機均可上網看報告】

郭博昭所長說，有高達 9 成的高血壓患者原因不明，如果早期檢測發現有睡眠呼吸中止的情形，並給予適當治療，很有可能大幅改善並降低高血壓的情形。而所謂適當的治療，除了減重及運動可改善睡眠呼吸中止的問題，也可視其嚴重程度使用持續性正壓呼吸器 (CPAP)、戴牙套或透過口鼻手術改善。(文/醫學科技學院·秘

書處)【下圖：北醫大林建煌校長(右3)率吳介信副校長(左3)及郭博昭所長(右2)、施純明主任秘書(左2)、公共事務處蘇維文處長(右1)、崔岡特別助理(左1)一同出席記者會】

