

親愛的，您睡覺時是否忘了呼吸？

[發表醫師] :鄔定宇 醫師(睡眠醫學中心)

[發布日期] :2007/8/14

在全世界科學家與醫師們的不斷努力之下，現代的醫學有長足與快速的進步。然而，在過去的醫學研究與教育上，似乎對佔去人類生命三分之一時間的睡眠有所忽略。在過去，由於睡眠當中人類是處於無意識的狀態，所以研究這樣的課題並不容易。所幸，由於科學儀器與資訊科技的進步，我們終於有了適當的儀器--多頻道睡眠檢查儀，使我們能更加了解人類在睡眠時的種種生理變化，讓科學家以及醫師可以針對這被忽略的三分之一的人生有更進一步的了解與認識。睡眠的障礙有許多種類，依據目前睡眠障礙的國際分類，可分為失眠、睡眠相關的呼吸障礙、嗜睡症、晝夜節律性睡眠障礙、類睡症、睡眠相關運動障礙、其他睡眠障礙...等等，由於篇幅有限，不能在此做全盤性的介紹，此篇短文針對睡眠呼吸障礙中盛行率較高，臨床上較常見的阻塞型睡眠呼吸中止症候群做一個簡單的介紹。

各位讀者如果有時常注意醫學相關的新聞，應該對「睡眠呼吸中止」(sleep apnea)這個名詞不會太陌生。在睡眠醫學會與醫界的宣導之下，人們已漸漸熟悉此種病症，筆者用此短文再次的將此種病症加以描述，並對其所可能帶來健康上的危害更進一步的介紹，希望能喚起大家更加重視睡眠時的呼吸問題，由其是多多觀察您的枕邊人入睡後的呼吸狀態。有了這些相關的醫學知識，您也能經由簡單的觀察，提早發現疑似患者，並

幫助您枕邊的人適時且正確的尋求正統的醫療協助。

所謂「阻塞性睡眠呼吸中止」(Obstructive Sleep Apnea, OSA)，顧名思義就是發生在睡眠中因為呼吸道的阻塞所導致的呼吸中止現象，有此病症的人會有甚麼樣的症狀呢？常見的症狀有大且不歸責的鼾聲、不正常的鼻息音、睡眠中呼吸中斷、白天嗜睡沒有精神、肥胖、倦怠感、注意力不集中、記憶力衰退、早晨的頭痛等等，男性則可能會有勃起障礙，小孩則可能會有尿床的現象。如果您的枕邊人有這些現象，應該是該尋求醫療上的協助的時候了。

由於會影響到白天時的注意力，很多的人在開車時或者是從事危險性的工作中造成大小不一的意外事件。根據統計，此類病患的交通事故發生率是常人的四倍左右。目前的醫學研究已證實，此種睡眠呼吸中止的病患有較高的機會罹患高血壓、心律不整及其他心臟、肺臟的疾病。另外，這類病人發生腦中風的機率也有常人的三倍至八倍之多。因此，常常鼾聲如雷的您或您親愛的枕邊人以及其他家人不應再忽略這樣的問題。幸好此種阻塞性睡眠呼吸中止目前在診斷上及治療上已有突破，多項睡眠生理檢查

(Polysomnography, PSG, 簡稱睡眠檢查)能夠對此類病患做正確的診斷，也可以評估其嚴重程度。

在睡眠醫學突飛猛進的今天，阻塞型睡眠呼吸中止被診斷後有許多的治療方式可供選擇，如全時陽壓呼吸器(CPAP)的使用、鼻腔咽喉舌部的手術治療及口內裝置治療等皆有不同層次的療效，至於何者較優則須依每位病患不同的病因、呼吸中止的嚴重度以及病患本身可接受的治療方式而有所不同。目前睡眠醫學界建議依病患之病況所造成的原因及嚴重度，在經過睡眠專業的醫師評估及檢查後，與病患共同討論並選擇較適合且

較可接受的方式來治療，有時病患會需要兩種以上的合併治療方式。雖然睡眠呼吸中止症候群已經有了有效的治療方式，然而目前全時陽壓呼吸器及口內裝置並沒有納入健保給付的範圍，價格也因各種不同的廠牌及不同的功能特性而有不小的差異，病患可視需求以及經濟能力在醫師的指導建議下自行購買使用。

總之，睡眠呼吸中止是眾多睡眠障礙中的一個重要類別，必須經由專業醫師完整且精細的臨床檢查、病史詢問、睡眠檢查並經由睡眠醫療團隊評估後才能予以正確且有效的介入性治療，有效改善病人的睡眠品質與生活品質，更重要的是可找出致病原因並能減少日後出現其他重大腦血管及心血管疾病的危險性。

人的一生有三分之一的時間在睡覺，而睡眠對生理及心理層面許多重要的影響漸漸的為人們所了解。我們對鍾愛的家人及伴侶總是呵護備極，然而，我們是否有注意到沉睡中的伴侶在無意識時的健康狀態呢？

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。