

## 打鼾及睡眠呼吸中止症注意事項

### 一、何謂睡眠呼吸中止症

是一種慢性威脅生命危險的疾病，當人睡眠時，上呼吸道發生反覆性的塌陷，呼吸氣流中斷持續超過 10 秒鐘以上，並重複發生。

呼吸中止症分類：

1. **阻塞型**：因睡眠中發生之上呼吸道（咽喉部）塌陷阻塞，如把上呼吸道想像成一條水管，隨管徑越狹窄，嚴重度增加，常見於打鼾者。
2. **中樞型**：中樞神經（腦部）對呼吸控制有障礙造成，常見於心衰竭，腦中風等。

### 二、何謂打鼾

打鼾是**不正常的**，睡覺時伴隨著呼吸肌肉放鬆，上呼吸道肌肉往後擠壓（平躺更甚加劇），造成呼吸道狹窄不完全通暢，造成阻塞型睡眠呼吸中止症；不只睡眠品質很差，除了經常睡眠中斷、腦部缺氧，白天嗜睡等，甚至引發心臟血管、慢性病、腦中風等疾病。

### 三、治療方式

#### 1. 生活習慣的調整

(1) 肥胖患者需減重：可減少呼吸中止的嚴重度，改善睡眠品質，亦能降低心血管疾病發生的風險。

(2) 戒酒、減少使用安眠藥：中樞神經抑制，破壞睡眠結構，惡化呼吸中止症狀。

2. 姿勢性療法：側睡時可使用枕頭及睡眠姿勢訓練器，以利側睡。

3. 連續正壓呼吸器：這是目前公認有效的標準治療方式，成功率高達 90%。

4. 口內矯正器：利用各種不同形式的口腔矯正器，將下顎及舌頭拉向前方。可適用在輕、中度呼吸中止

5. 負壓睡眠呼吸治療裝置：維持舌頭往前

6. 外科手術治療：

(1) 不想嘗試上述非手術治療法。

(2) 試用陽壓呼吸器或口內矯正器效果不佳者。

(3) 明顯的解剖構造異常者。

聯絡資訊		
義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號 電話：07-6150011 轉 2788	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號 電話：07-6150022 轉 2788	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路 305 號 電話：07-5599123 轉 2788