



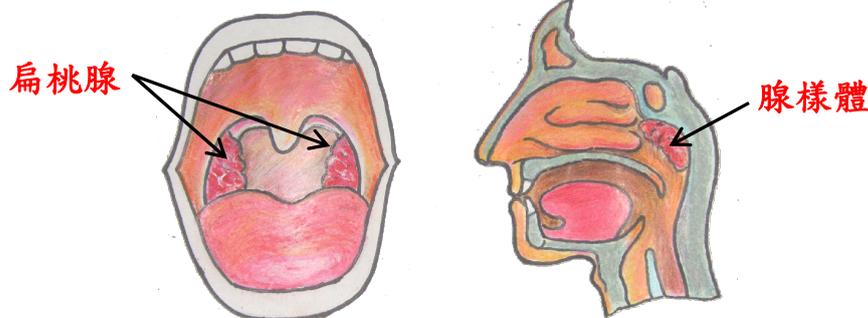
兒童阻塞性睡眠呼吸中止症衛教

1. 何謂兒童阻塞性睡眠呼吸中止症？

兒童在睡眠中有重覆地呼吸暫停現象，使得空氣無法進入肺部，產生血氧下降，以致於容易產生驚醒，睡眠因此被打斷。

2. 什麼原因造成？

扁桃腺及腺樣體的肥大是最主要的原因；其他原因包括過度肥胖、顱顏部的異常、先天呼吸道的異常及神經肌肉障礙等。



3. 多少兒童有？

10%到30%左右的學齡前兒童有習慣性打鼾現象。其中阻塞性睡眠呼吸中止症約佔1%到3%。

4. 症狀？

夜間會有習慣性打鼾、無法熟睡、容易驚醒、尿床，偶而父母會觀察到小朋友有睡覺呼吸中止的症狀。白天會有躁動、注意力不集中、疲憊，學習障礙的現象。

5. 不治療會怎樣？

會對兒童心肺功能、神經認知功能及生長發育造成影響。臨床上，有一部分阻塞性睡眠呼吸中止症的兒童，會有體重過輕或長不大的現象。

6. 懷疑您的小孩有阻塞性睡眠呼吸中止症時，您該怎麼做？

仔細記錄小孩夜間睡眠狀況以及白天學習情形，並提供給醫師。醫師會做詳細問診與局部檢查、影像學檢查等。如果判定有需要，會於睡眠中心進行一個整晚的睡眠檢查，以幫助確定診斷及選擇治療方法。

7. 治療方法？

扁桃腺及腺樣體的切除手術仍是目前最普遍而有效的治療方法。其他療法包括鼻部治療藥物的給予，連續正壓呼吸輔助器 (CPAP) 的使用，以及牙科口內矯正器的配戴。

8. 扁桃腺及腺樣體切除手術

扁桃腺位於口咽部，腺樣體指的是鼻咽部的淋巴組織。扁桃腺及腺樣體的切除手術需要全身麻醉，住院約2到3天，手術方式為經口腔施行，外觀不會有傷口。

9. 連續正壓呼吸輔助器 CPAP

CPAP 提供一正壓力的氣流經面罩進入呼吸道，使呼吸道在睡眠期間維持通暢，進而減少呼吸中止以及打呼，讓血中氧濃度恢復正常，改善睡眠品質與白天精神，並減少睡眠呼吸中止症相關併發症。