

台大醫院睡眠中心呼吸中止症衛教

1. 何謂阻塞型睡眠呼吸中止?

阻塞型睡眠呼吸中止症為當一個人在睡眠中重覆地停止呼吸，呼吸暫停乃因呼吸道塌陷，使得空氣無法進入肺部，產生血氧下降，及在腦部產生驚醒，睡眠因此被打斷。



正常



塌陷



阻塞

2. 什麼原因造成睡眠時呼吸道塌陷?

咽喉後有多餘的肌肉組織，如肥胖，扁桃腺體或懸雍垂過大，顎部或臉部構造不正常，如臉頰後縮，維持呼吸道打開的肌肉結實度減少。

3. 多少人有阻塞型睡眠呼吸中止症?

每 100 位成年男子有 4 人，每 100 位成年女子有 2 人有阻塞型睡眠呼吸中止症大部份的患者仍然未被診斷出來及作良好的治療。

4. 症狀:

習慣性打鼾，鼾聲很大，目睹性的呼吸中止，醒來口乾舌燥、疲倦、或頭痛日間嗜睡，睡眠中時常驚醒。

5. 如果阻塞型睡眠呼吸中止症未作治療將發生何後遺症?

普遍有以下症狀之產生：

高血壓，心臟病，中風，糖尿病，注意力下降造成的車禍及工作意外傷害，憂鬱，夜間猝死。

6. 什麼樣的人易發展成阻塞型睡眠呼吸中止症?

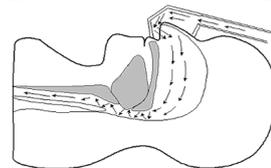
男性，肥胖，不正常的顎部構造，鼻阻塞，高血壓患者，家族遺傳性。

7. 當懷疑您有阻塞型睡眠呼吸中止症時，您該採取什麼樣的行動?

請教您的醫師，由醫師評估您的睡眠障礙，去睡眠研究室作睡眠研究，一個整晚的睡眠研究，能提供給醫師您整晚睡眠中呼吸的型態，此訊息將幫助醫師判斷您的診斷及治療方法的選擇。

8. 阻塞型睡眠呼吸中止症的治療方法, 最普通的治療方法:

中重度者使用 CPAP(連續正壓呼吸輔助器)，輕度者的治療方式為手術及裝置口咬器，以上的治療方法，都應包括減重、運動、足夠的睡眠，避免酒精、鎮定劑、安眠藥及香煙。



9. CPAP 如何治療?

CPAP 提供一正壓力的氣流經鼻罩進入呼吸道使呼吸道在睡眠期間維持通暢

呼吸變得有規律且打鼾停止，血中氧濃度恢復正常，恢復正常的睡眠，生活品質改善，減少罹患高血壓、心臟病、中風、車禍、工作意外傷害機率。