



呼呼大睡！睡的好嗎？

談打鼾與阻塞型睡眠呼吸中止症候群

譚慶鼎

臺大醫院 耳鼻喉部

# 打鼾與阻塞型睡眠呼吸中止症候群

## Snoring & Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS)

1. 定義
2. 病理生理學
3. 導致的疾病
4. 評估
5. 治療





# 仰躺睡眠



# 打鼾Snoring

- ◆ 睡眠中呼吸氣流不順暢
- ◆ 十分常見的問題

	男	女
30~35 歲	20%	5%
60 歲	60%	40%





# 睡眠呼吸中止症候群

## Sleep Apnea Syndrome

- ◆ 阻塞型Obstructive type
  - 努力吸氣卻吸不到氣
- ◆ 中樞型Central type
  - 忘記呼吸
- ◆ 混合型Mixed type



◆ 血型

◆ 星座

◆ 手相

◆ 面相



# 病理生理學

肌肉張力不足

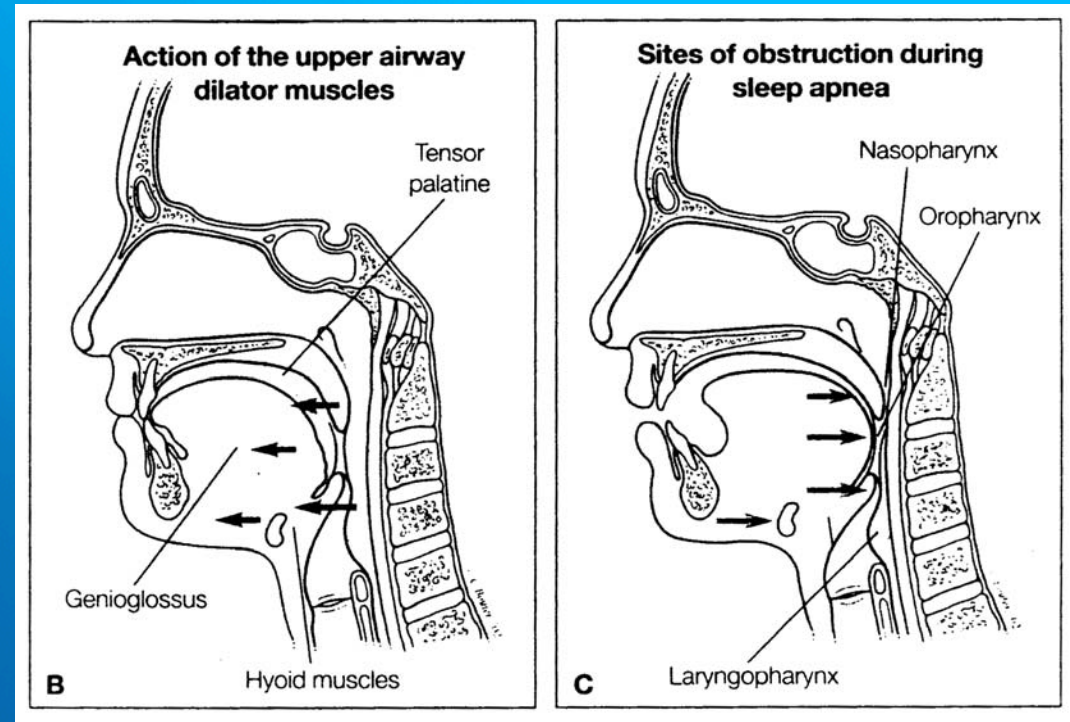
佔據空間的腫塊或組織

顎顏面下巴內縮

軟顎或懸壅垂過厚過長

鼻塞

上呼吸道





# 導致的疾病

- ◆ 心臟血管系統
  - 高血壓
  - 冠狀動脈疾病和心肌梗塞
  - 鬱血性心臟衰竭
  - 心律不整
- ◆ 肺臟
  - 肺血管高壓
- ◆ 神經系統
  - 中風

Adjusted for *age, sex, race, BMI, neck circumference, waist-to hip ratio, alcohol, tobacco*





# 典型症狀

- ◆ 不規則且巨大的鼾聲
- ◆ 奮力吸氣卻吸不到氣甚至停止呼吸
- ◆ 經常自睡眠中醒來
- ◆ 夜間喘息或噎到
- ◆ 夜間頻尿
- ◆ 夜間心搏顯著
- ◆ 失眠
- ◆ 早晨疲累覺得沒睡飽
- ◆ 白天過度嗜睡
- ◆ 記憶力減退
- ◆ 注意力不集中
- ◆ 早晨頭痛
- ◆ 早晨口乾喉嚨痛
- ◆ 憂鬱或躁動



# 評估

- ◆ 病史
- ◆ 一般內科身體評估
  - 呼吸系統
  - 神經系統
- ◆ 一般頭頸部評估
- ◆ 上呼吸道評估
  - 鼻咽喉內視鏡檢查
  - 頭顱X光檢查
  - 氣道壓力檢測 電腦斷層攝影 核磁共振檢查 鎮靜下內視鏡檢查
- ◆ 睡眠多項生理功能監測Polysomnography





# Epworth氏嗜睡程度計分表

0表示絕對不會打瞌睡，1表示偶而會打瞌睡，2表示常會打瞌睡，3表示非常可能會打瞌睡

活動項目	打瞌睡的 機率
坐著閱讀	
看電視	
在公共場合坐著不動（開會、觀賞歌劇）	
連續不受干擾坐在車上1小時	
下午在環境許可的情形下躺著休息	
坐著與人聊天	
午餐後在沒有喝酒的情況下安靜坐著	
開車時，在車流中停止數分鐘時	
總分	

沒有OSAS  $8.0 \pm 3.5$ ，輕微  $11.0 \pm 4.2$ ，中度  $13.0 \pm 4.7$ ，嚴重  $16.2 \pm 3.3$

# 一般內科身體評估

- ◆ 性別
- ◆ 身體質量指數 Body Mass Index BMI
  - 體重kg/身高m的平方
  - 成人 20-25, 25-28, >28
- ◆ 其他可能會導致或加重OSAS的疾病
  - 甲狀腺功能低下
  - 肢端肥大
  - 喝酒或者服用鎮靜劑





# 一般頭頸部評估

- ◆ 頸圍

- 男性17英吋以上 女性 16英吋以上

- ◆ 位置較低的舌骨



# 鼻部檢查

- ◆ 鼻塞及經口呼吸的現象
- ◆ 一般鼻鏡檢查
- ◆ 鼻內視鏡檢查: 較能發現息肉或慢性鼻竇炎



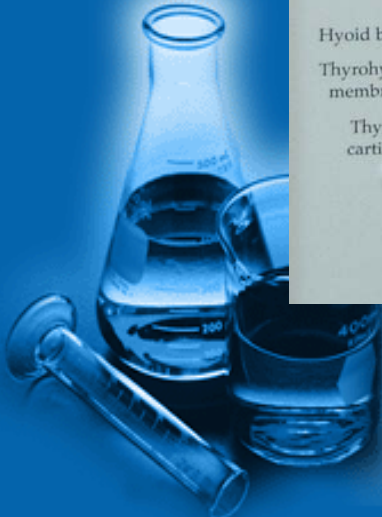
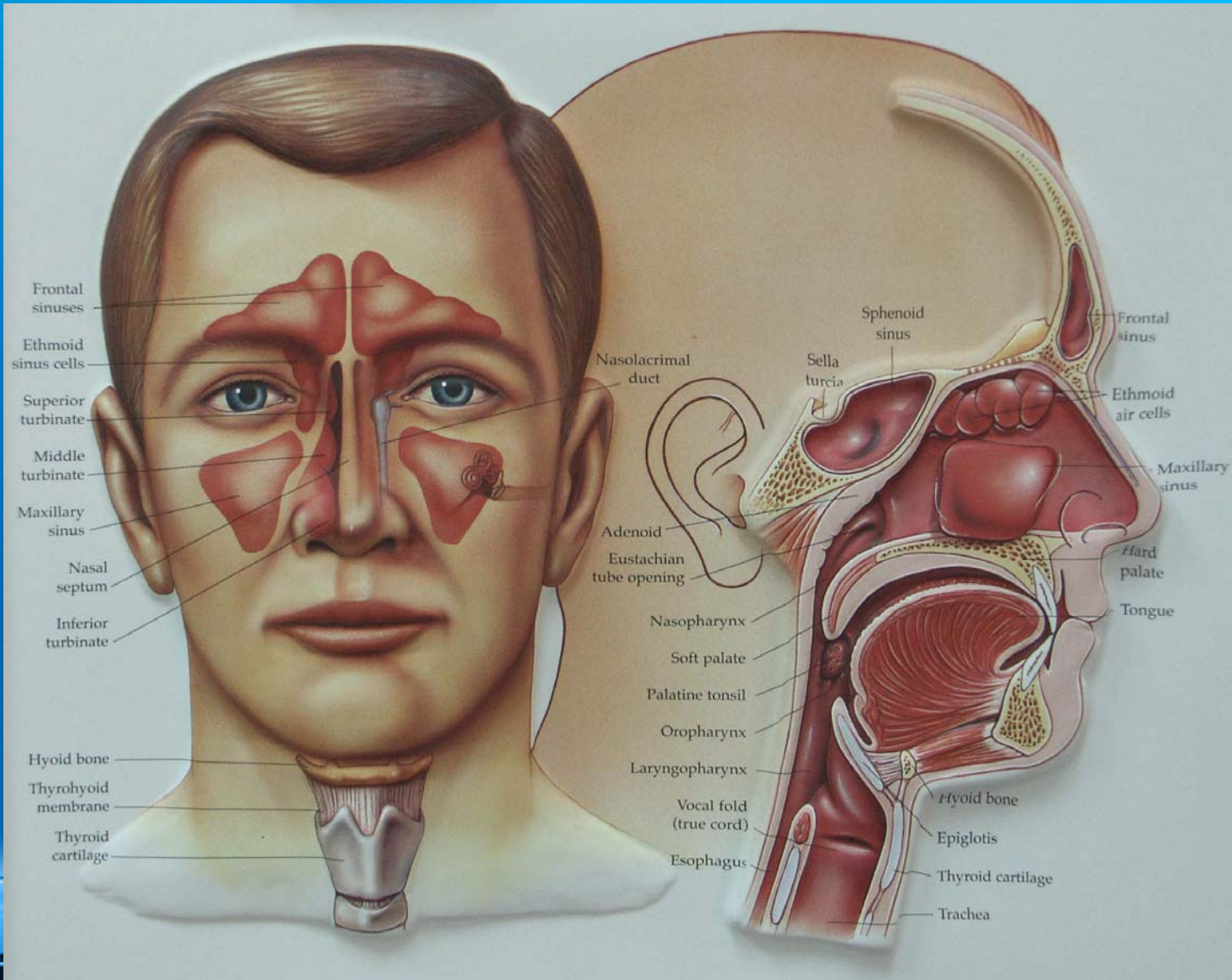


額竇

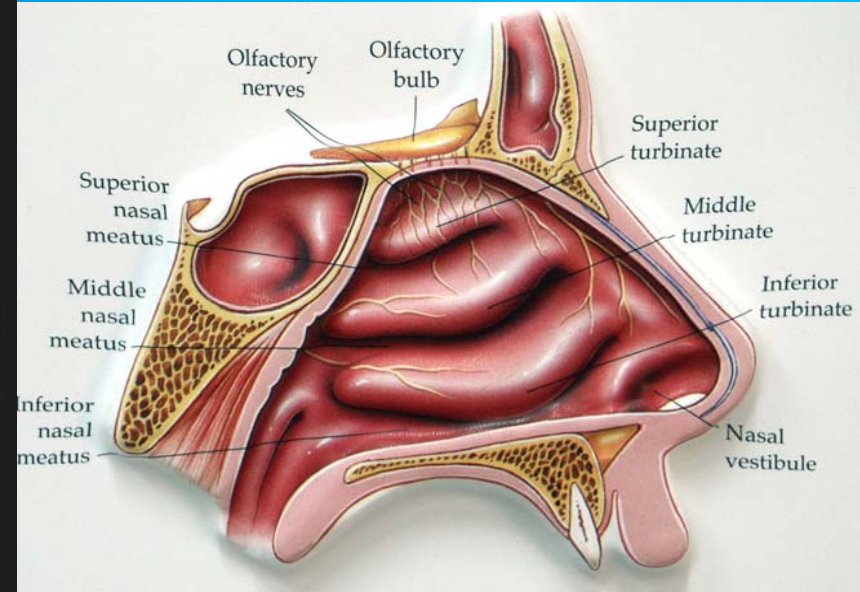
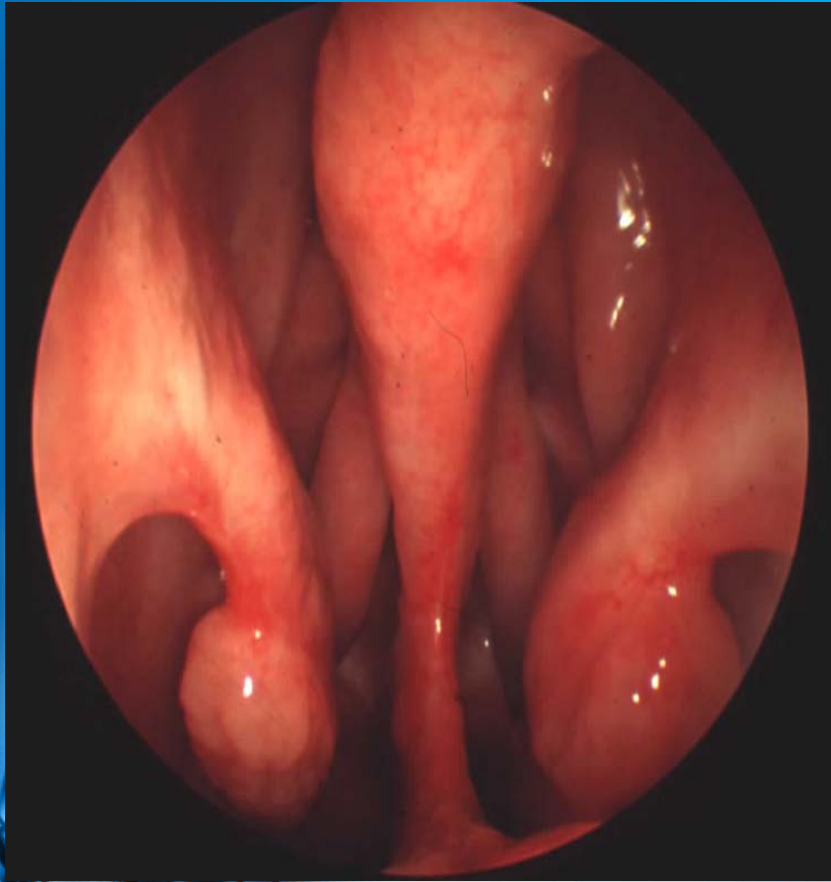
篩竇

上頤竇

蝶竇

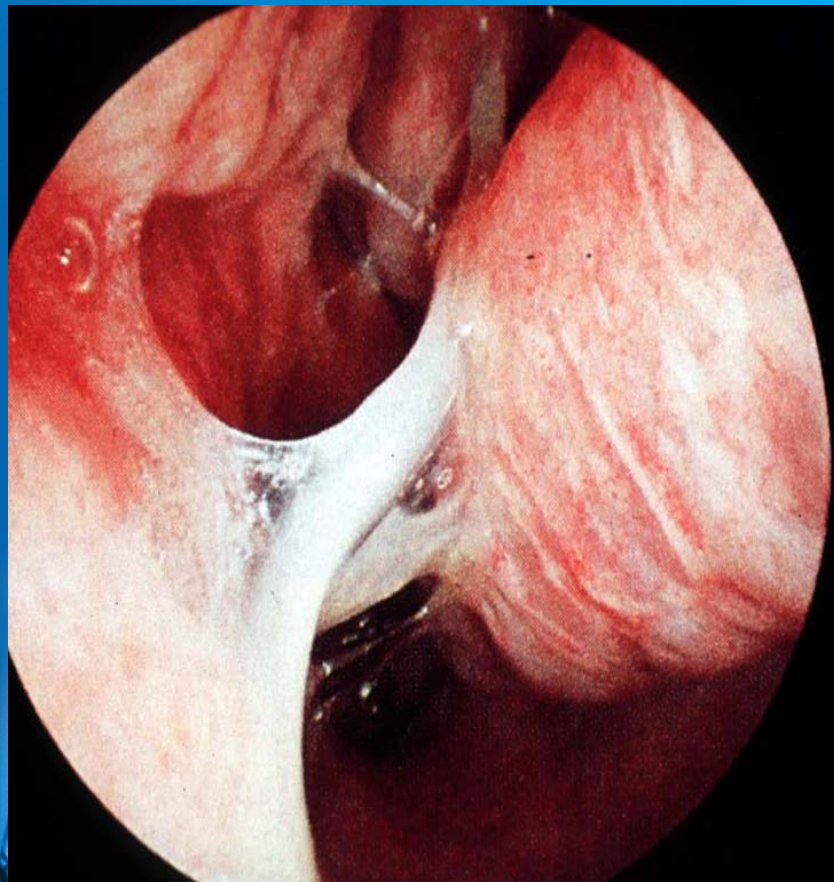


# 加溫、加濕、保護

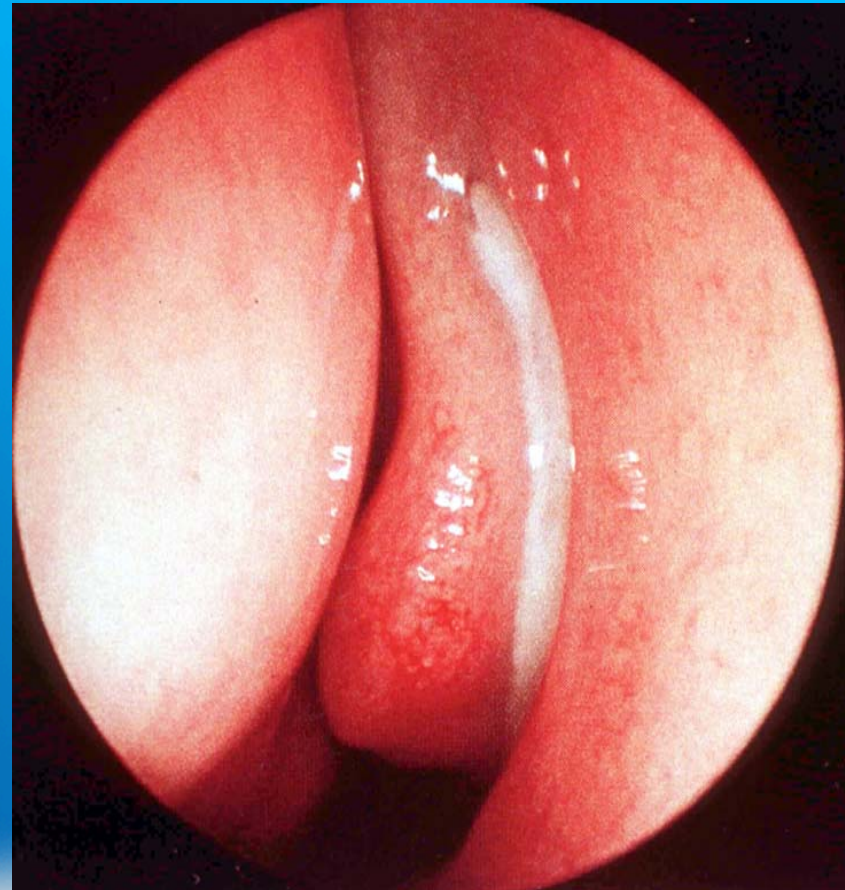




感冒

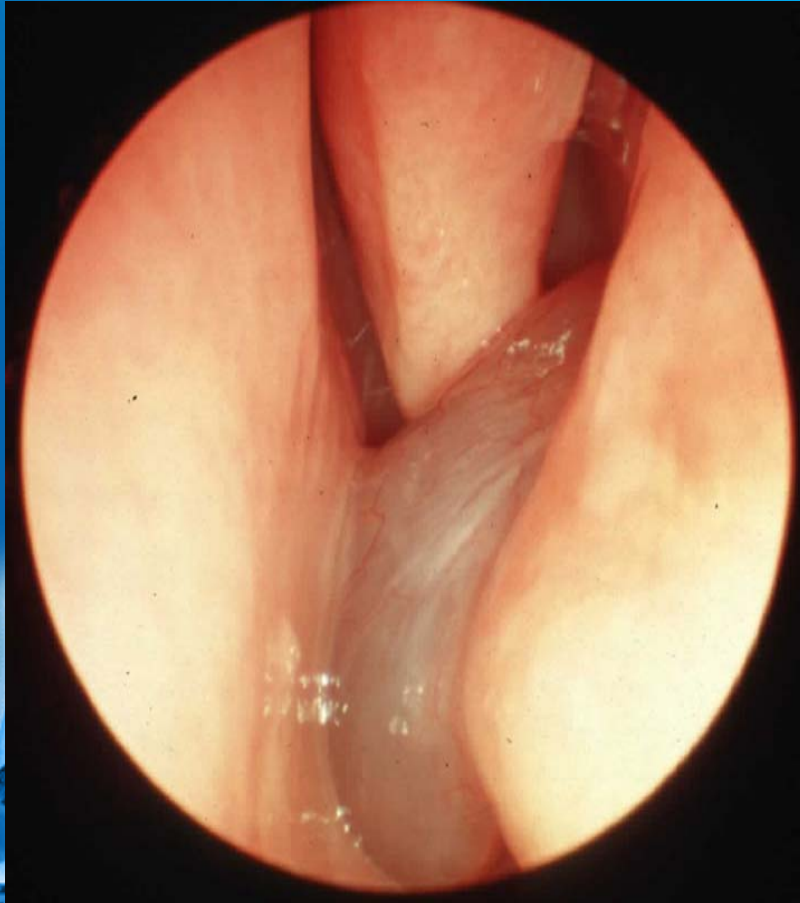


鼻竇炎

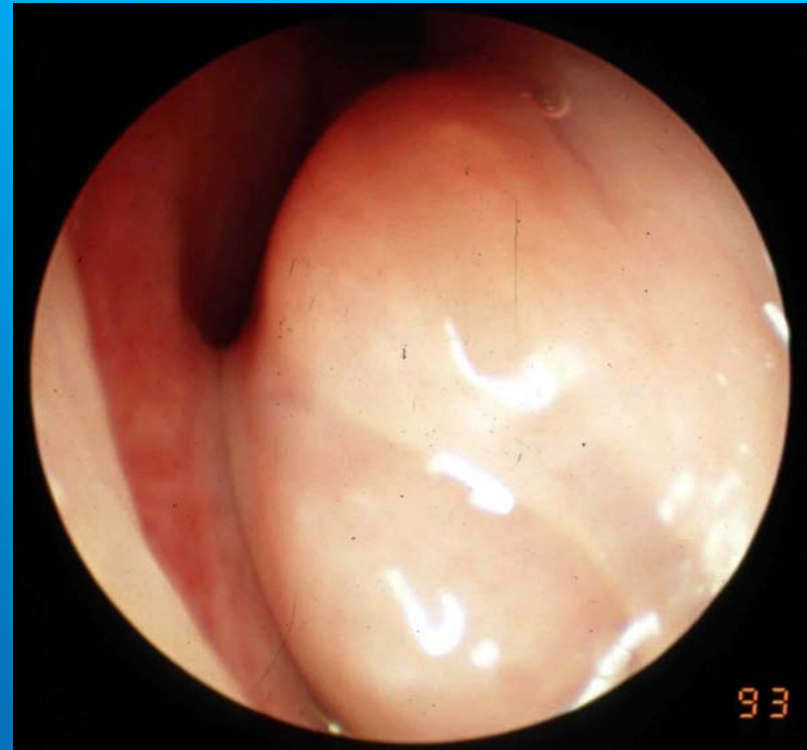




# 鼻息肉



# 鼻瘻肉



# 鼻中膈彎曲

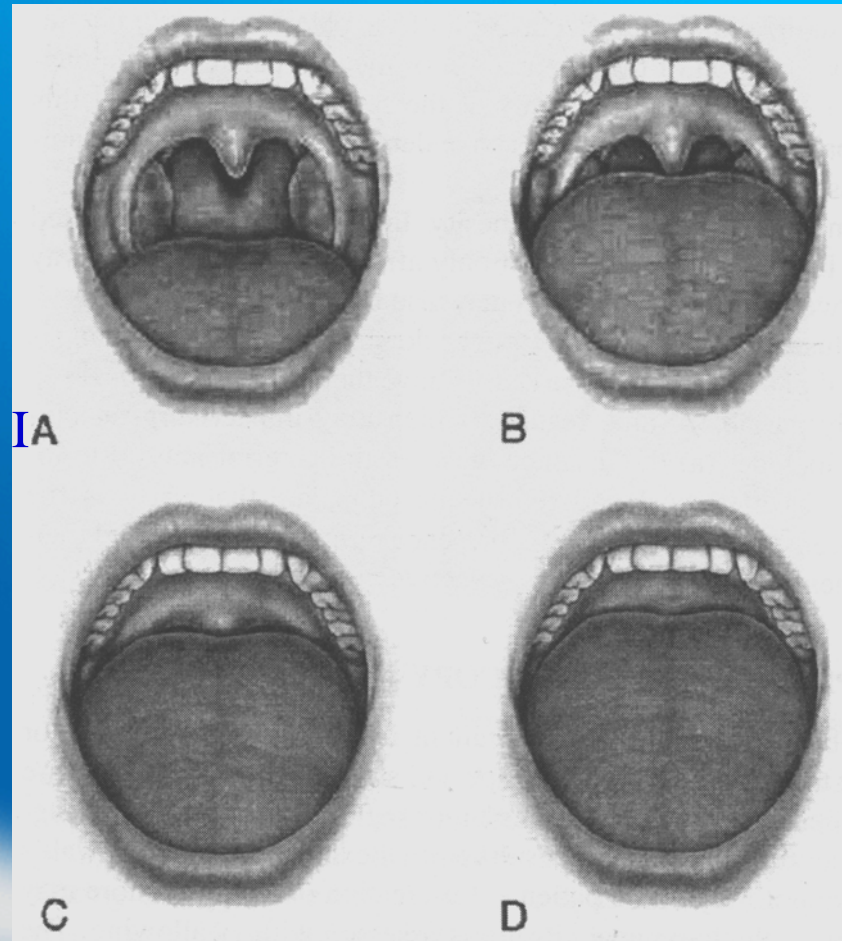


# 鼻中膈穿孔





# 口腔及口咽檢查(一) Mallampati氏分類法



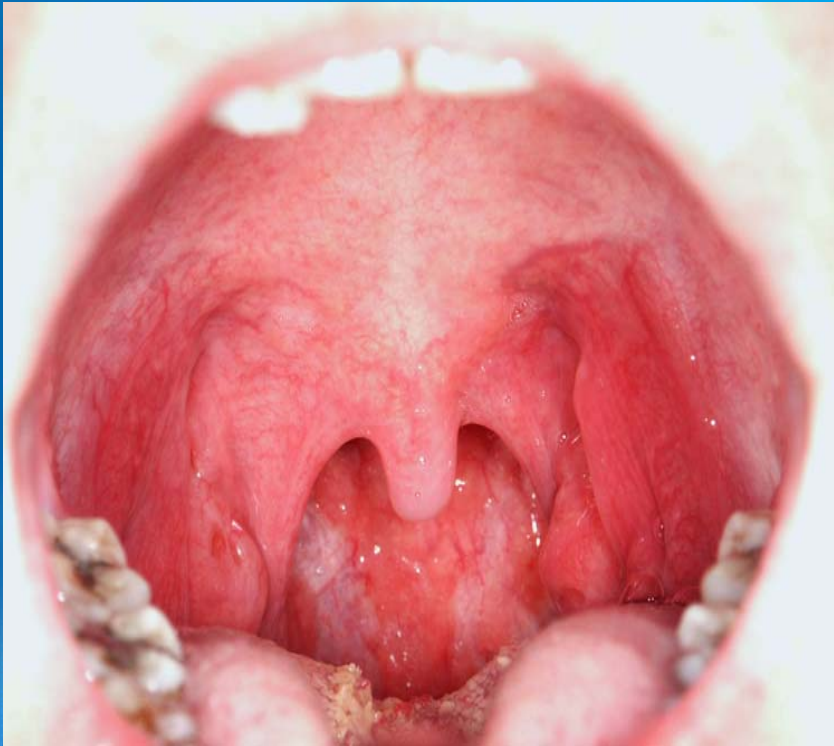


# 口腔及口咽檢查(二)

## 扁桃腺 軟顎 懸壅垂 咽部組織

0~4

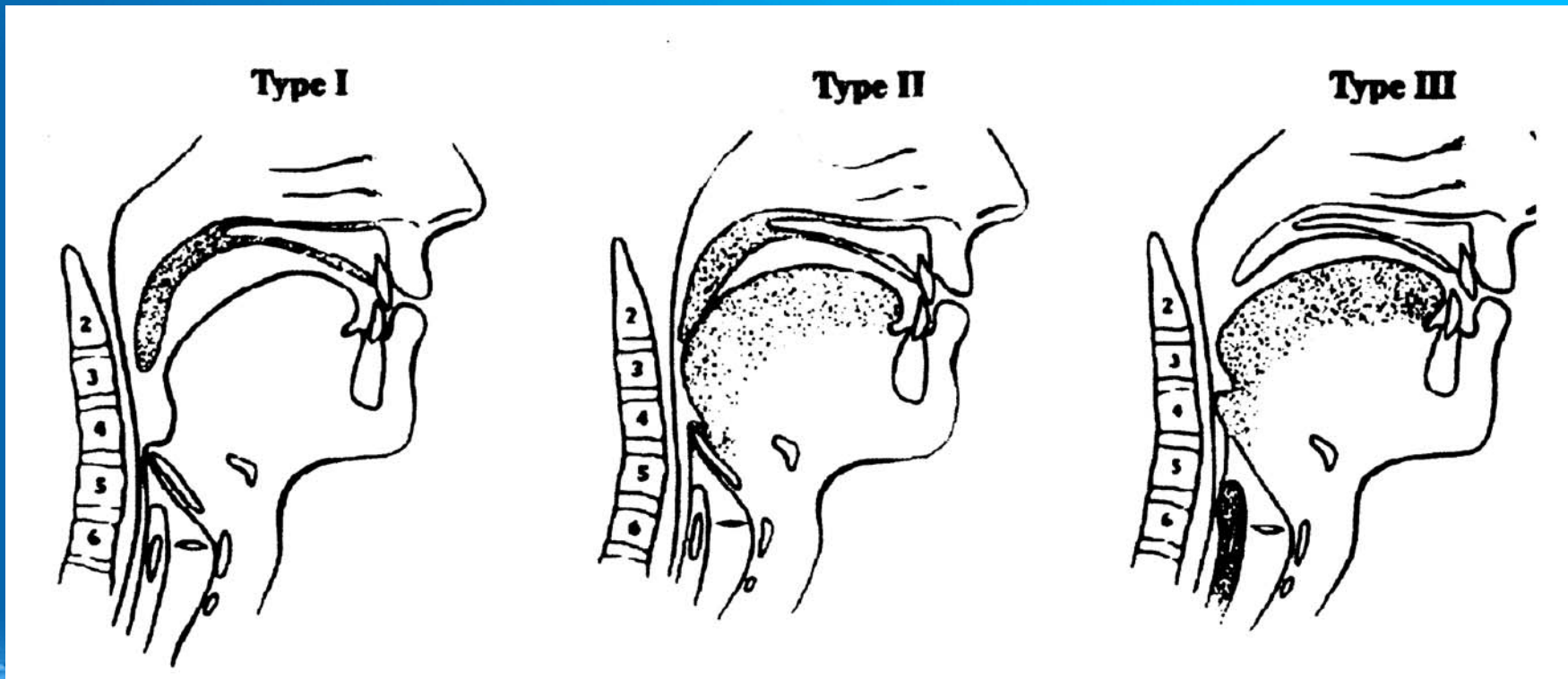






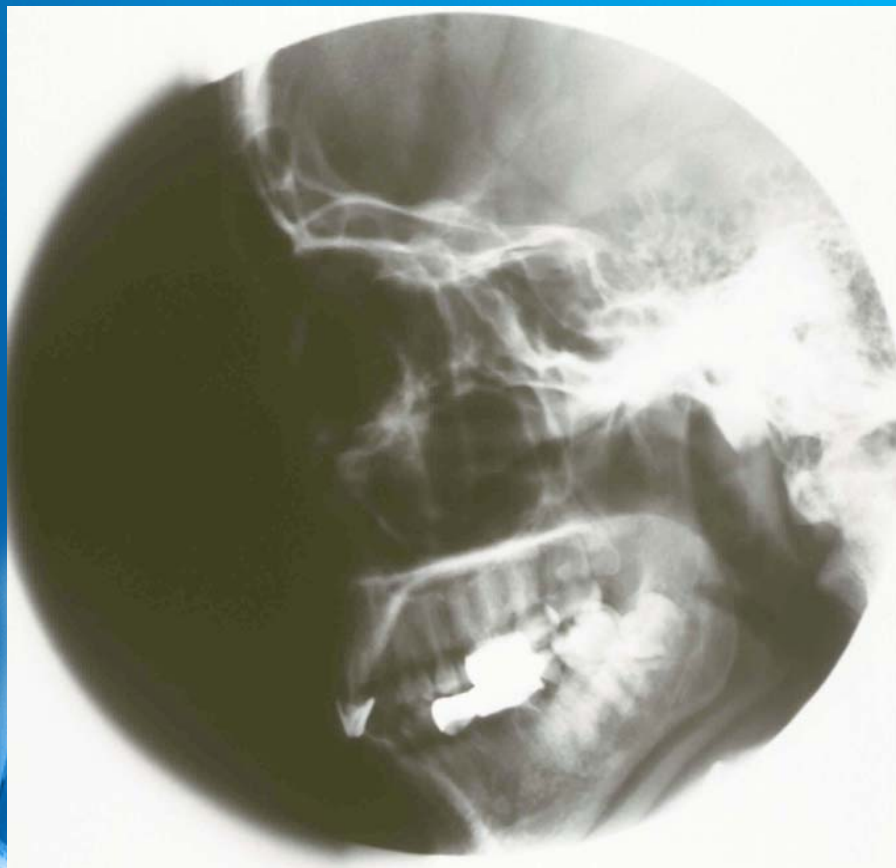
# 上呼吸道內視鏡檢查

## Fujita Classification

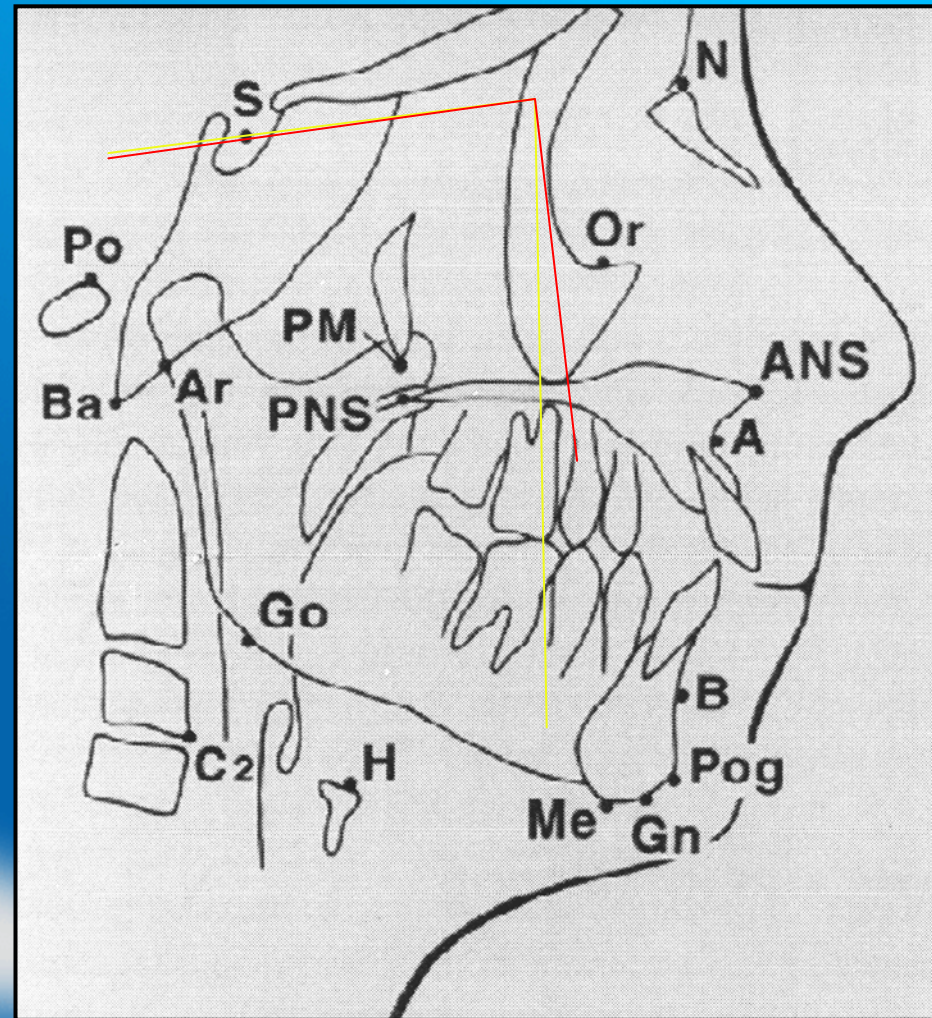




# 頭顱側面X光片 腺樣體增殖



# 頭顱X光攝影Cephalometric X-ray





# 睡眠多項生理檢查分析儀





# 治療

## ◆ 非手術治療方式

- 減重
- 避免喝酒服用鎮靜劑抽煙
- 輔助維持睡眠姿勢的用品
- 藥物治療
- 口用或鼻用增加上呼吸道通暢性的用品
- 鼻式持續正壓呼吸輔助器



# 打鼾與阻塞型睡眠呼吸中止症候群 相關輔助器具

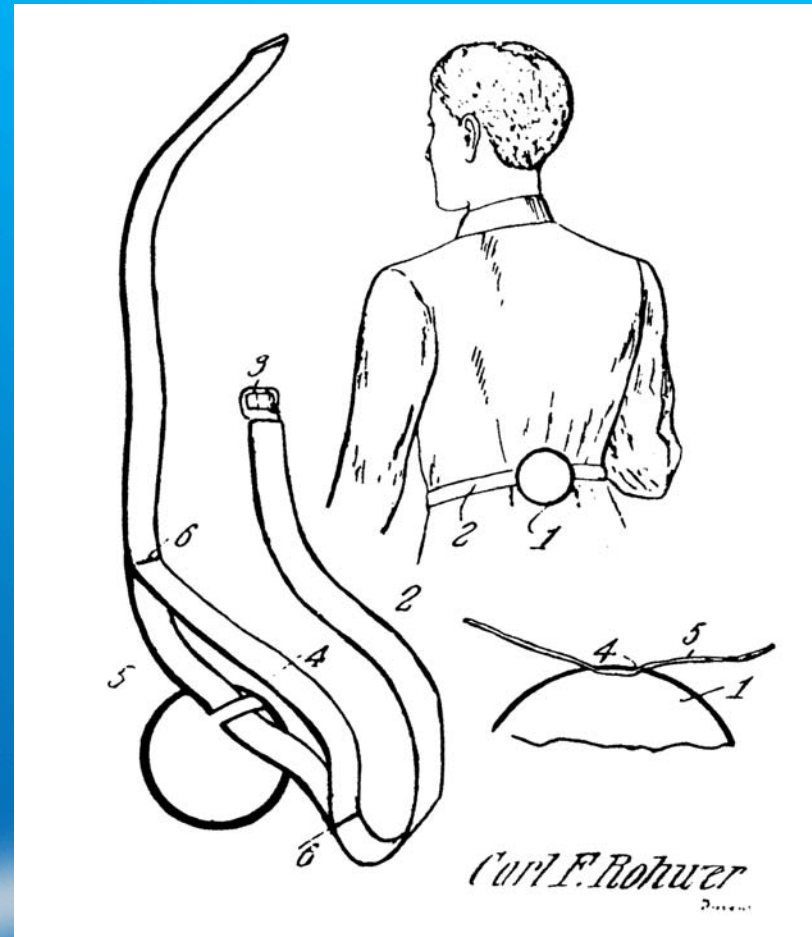
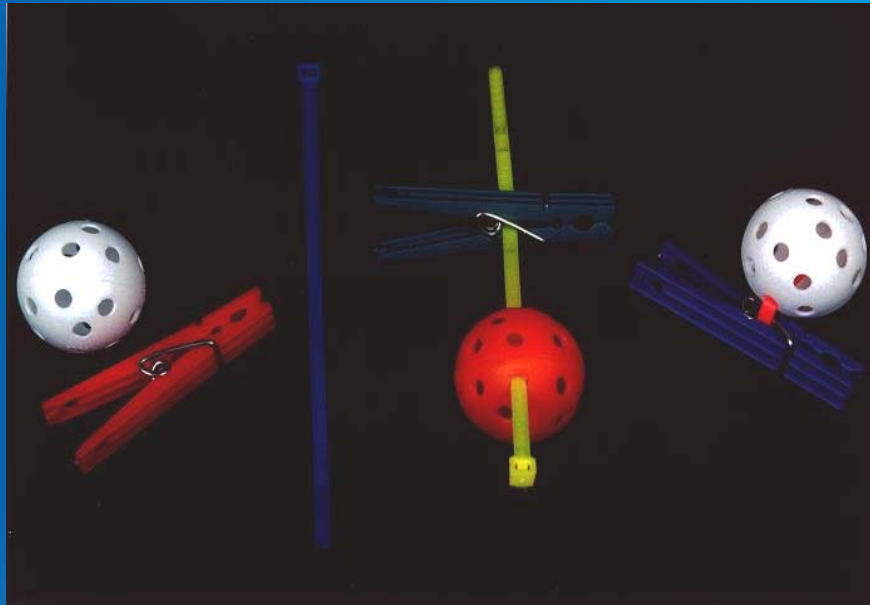
- ◆ 輔助維持睡眠姿勢的器具
- ◆ 閉嘴器
- ◆ 頸部伸展
- ◆ 鼻用增加上呼吸道通暢性的用品
- ◆ 口用增加上呼吸道通暢性的器具





# 輔助維持睡眠姿勢的器具

## ◆ Snore ball



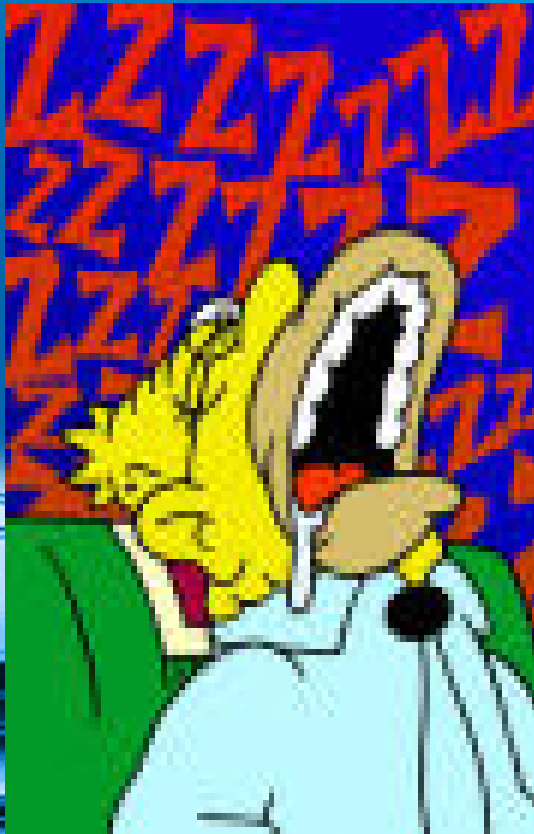


© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

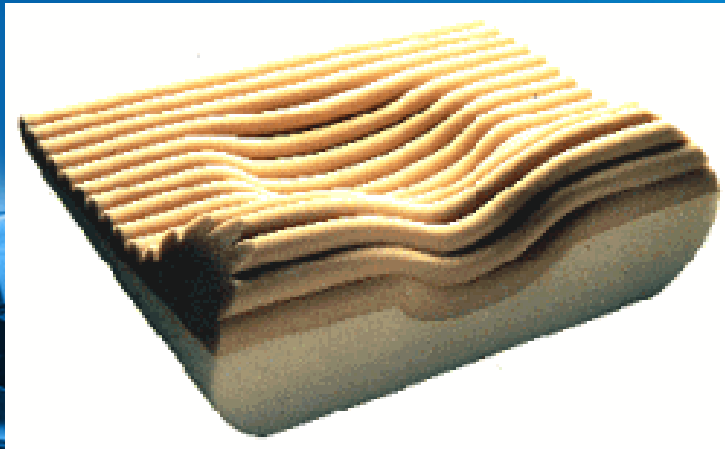
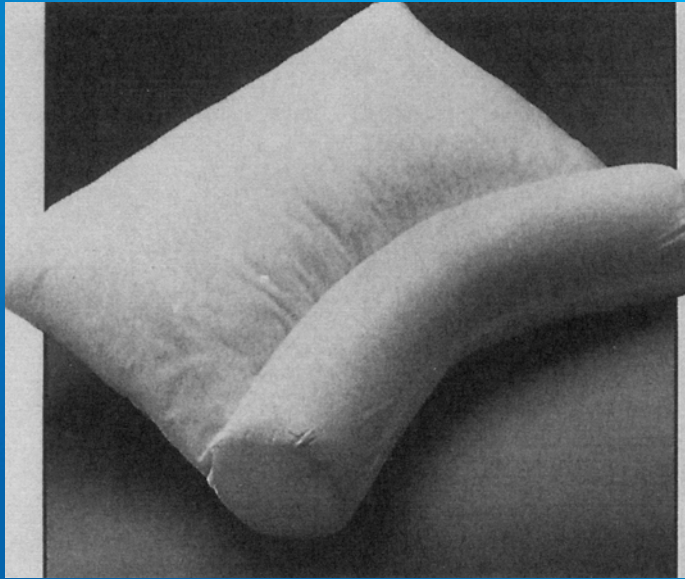




# 閉嘴器Mouth Closers



# 頸部伸展





# 鼻用增加上呼吸道通暢性的用品

## Nasal Dilators 黏膜保濕劑

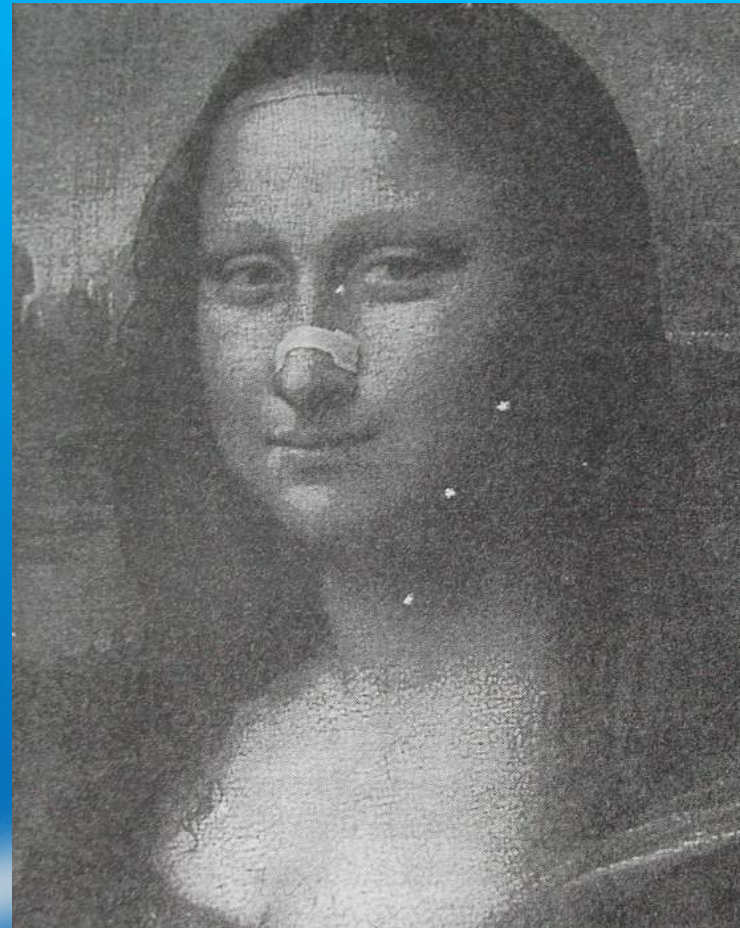
### Breathe Fit Nasal Dilator

Drug free relief for nasal congestion

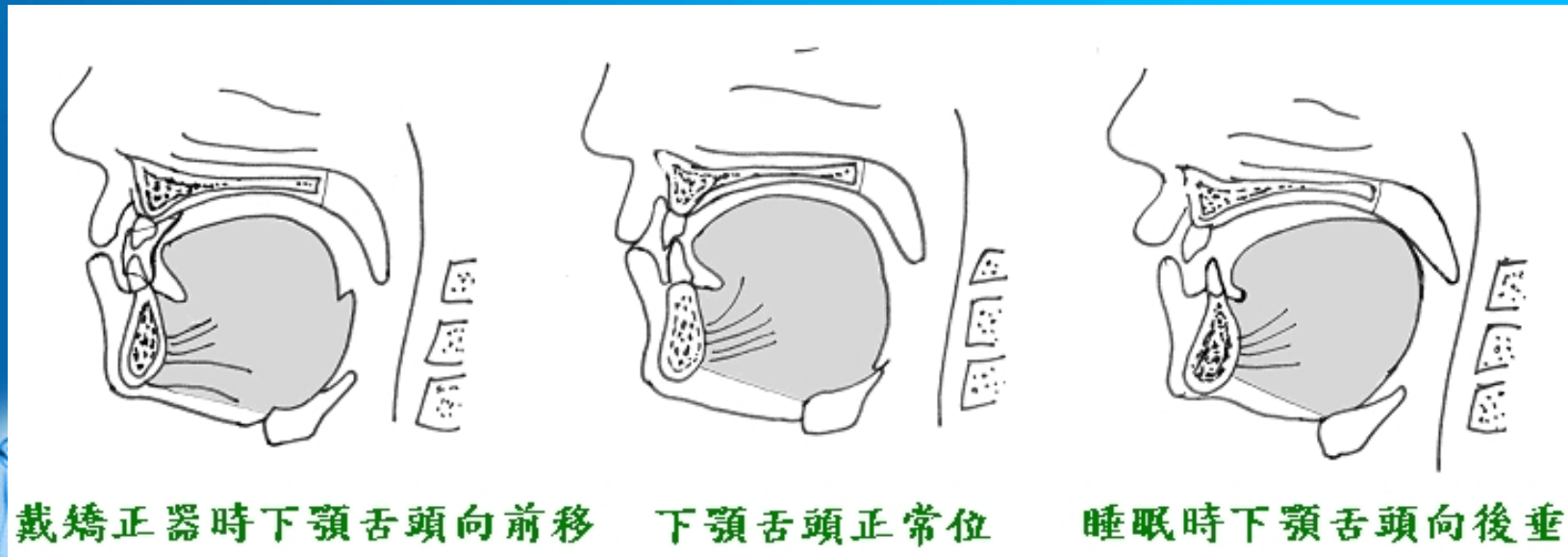
Small re-useable clip inserted into the nostrils opens the nasal passages to promote clearer breathing.



Good for 100 hundred uses \$9.99



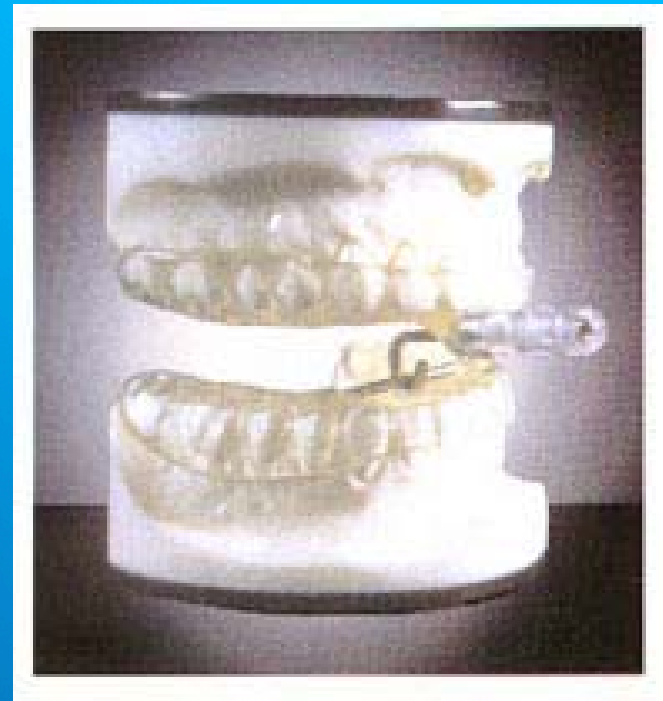
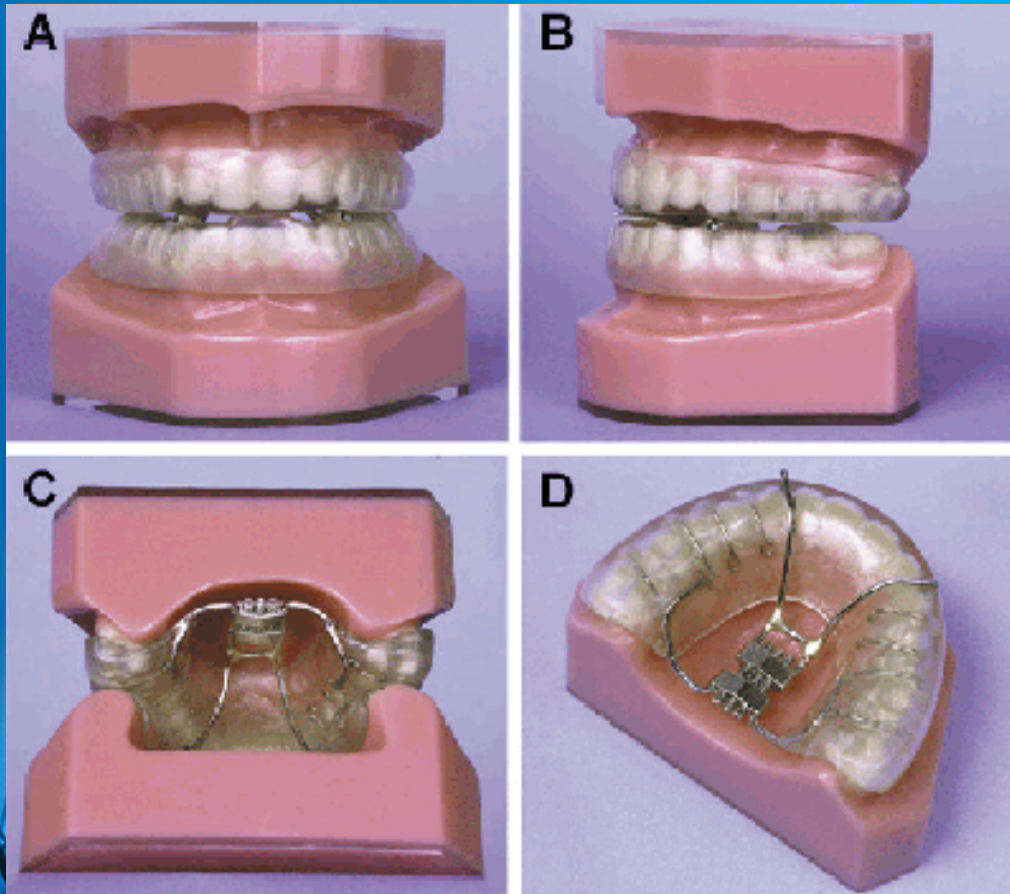
# 口用增加上呼吸道通暢性的器具





# 移動下顎位置的器具

## Mandibular Repositioning Devices

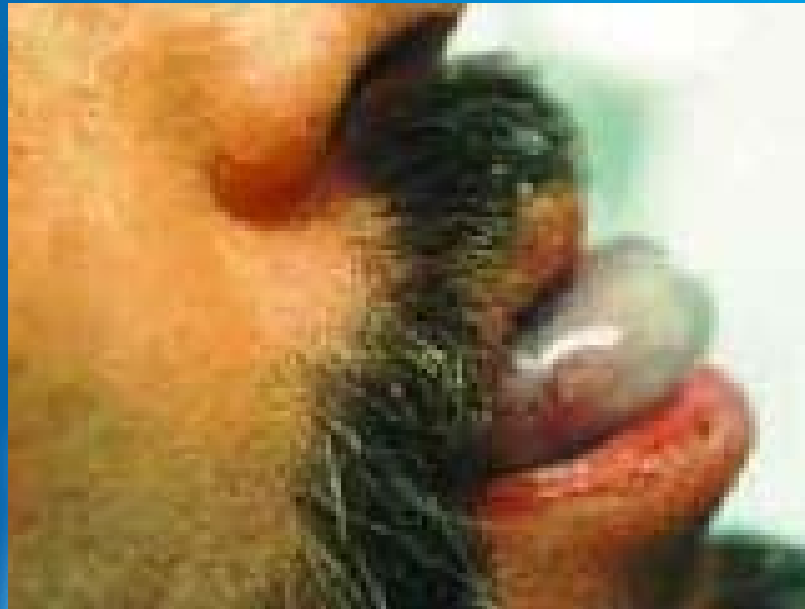


Thornton Adjustable  
Positioner (TAP)

Klearway™

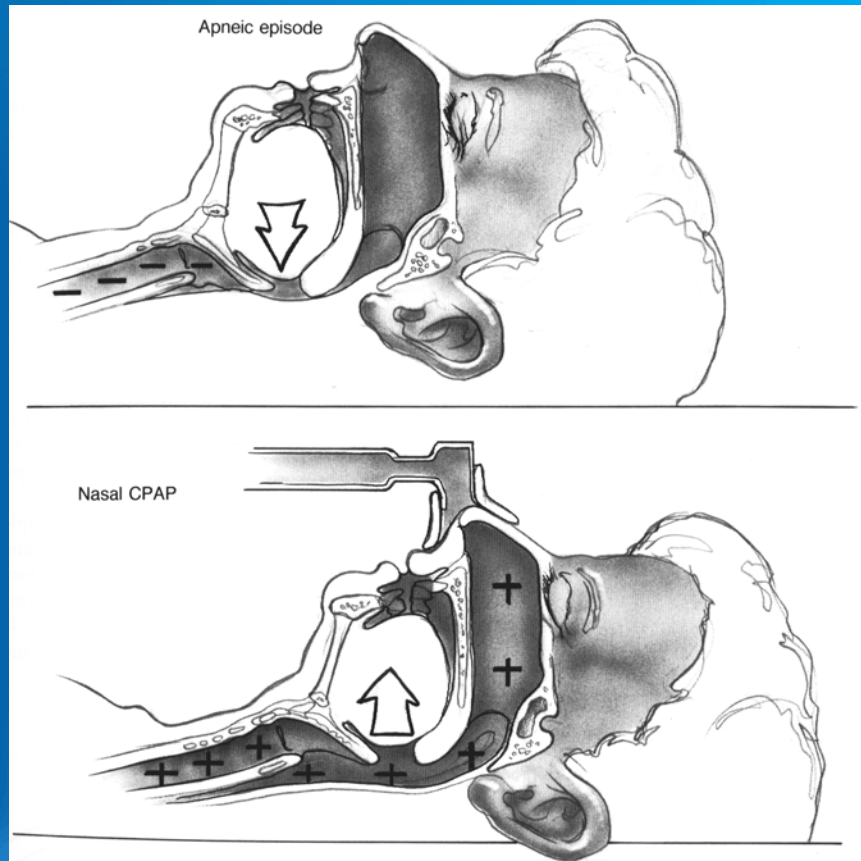


# 維持舌頭位置的器具Tongue- Retaining Devices



# 鼻式持續正壓呼吸輔助器(CPAP)

## Nasal Continuous Positive Airway Pressure





# 手術治療方式

- 鼻部手術
- 扁桃腺腺樣體切除術
- 軟顎相關手術
- 舌基部相關手術
- 顎顏面手術
- 氣管切開



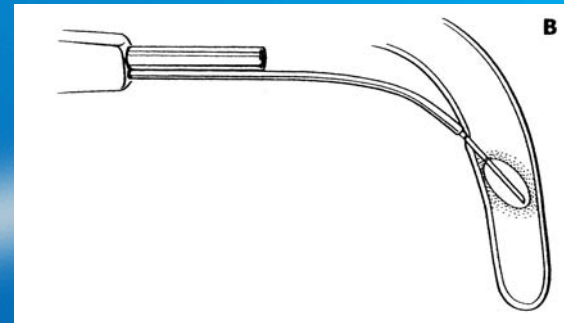
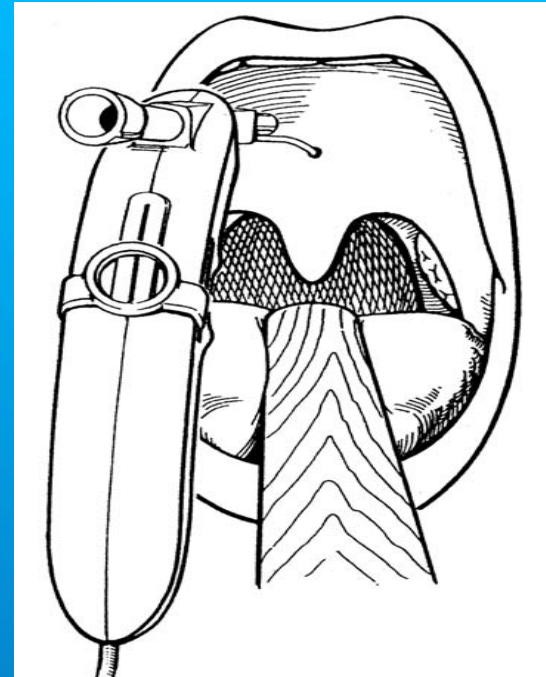
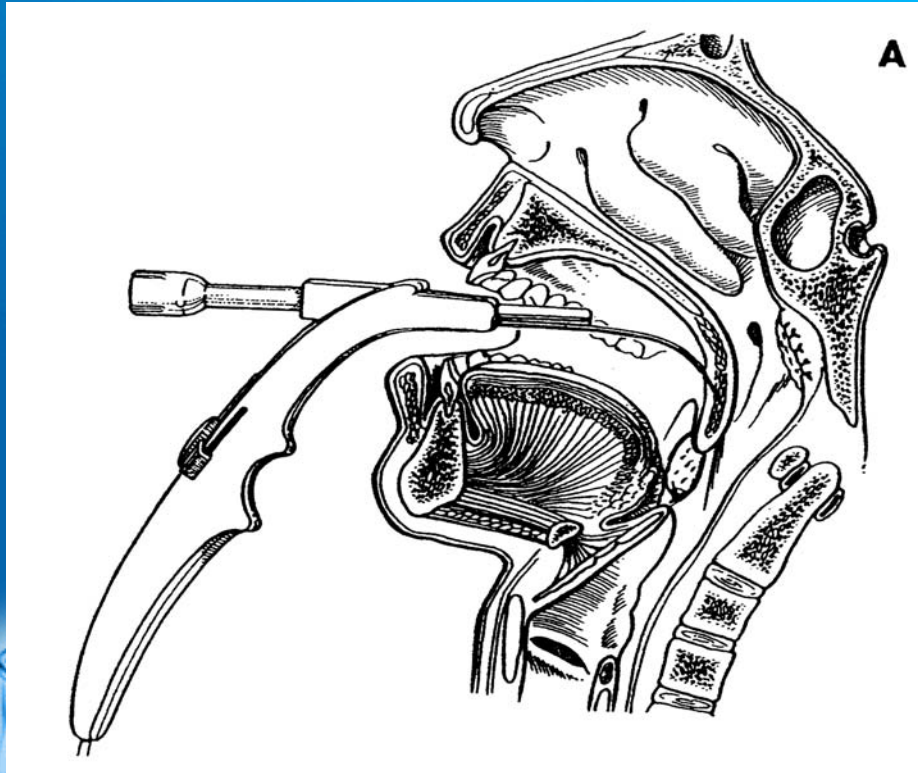
# 雷射輔助懸壅垂顎整形術(LAUP) Laser-Assisted Uvulopalatoplasty







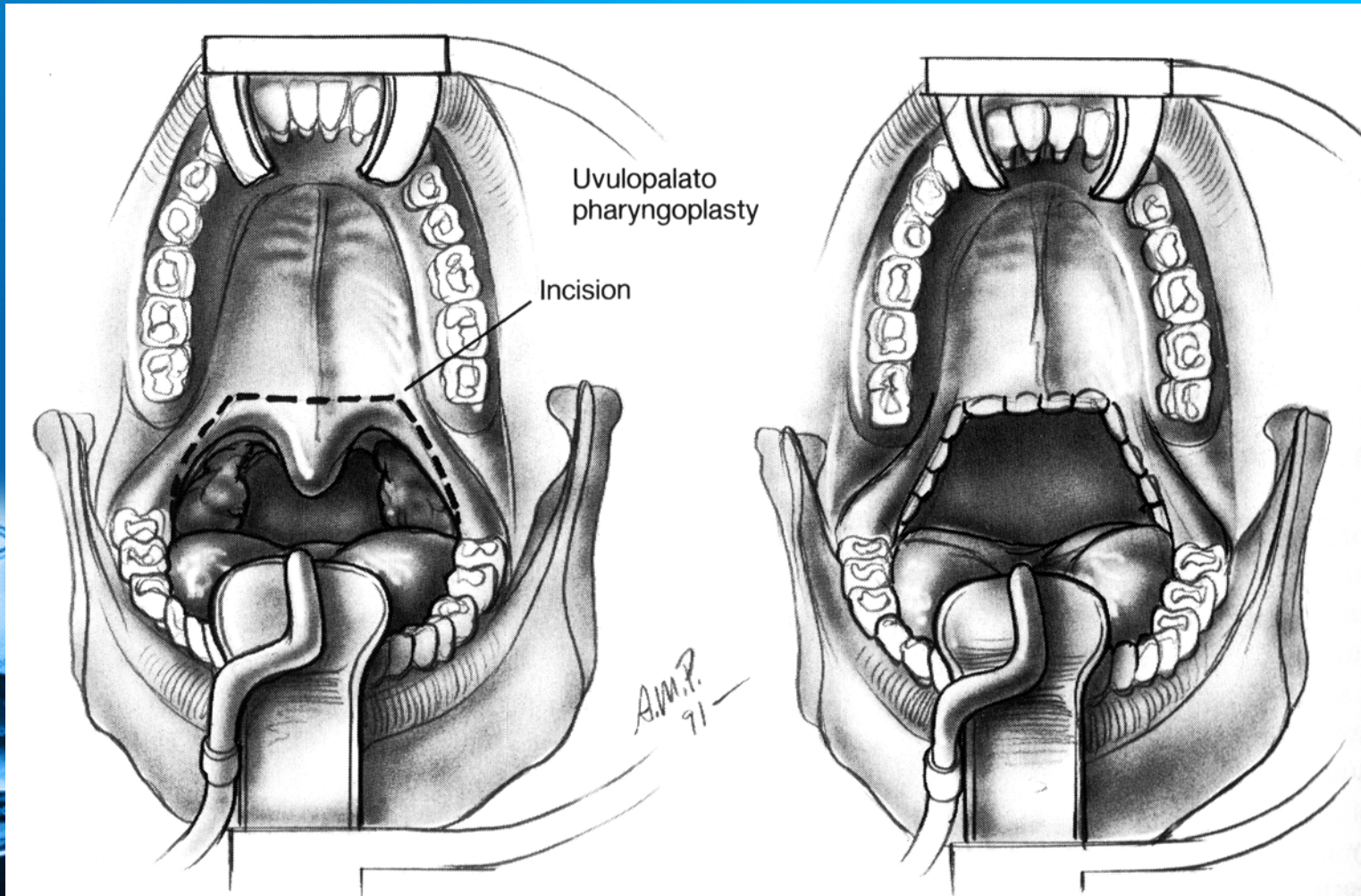
# 無線電波Radiofrequency





# 懸壅垂顎咽整形術

## UPPP(UvuloPalatoPharyngoPlasty)







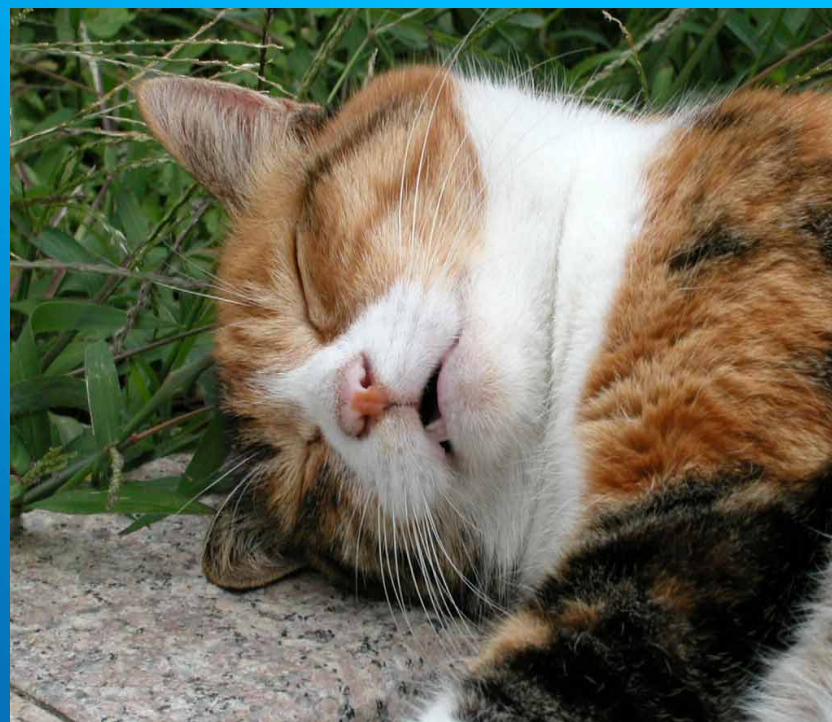
# 迷思

- ◆ 都是肥胖惹的禍？
- ◆ 失眠 → 安眠藥？
- ◆ 憂鬱 → 鎮靜劑？





睡得好 精神好 健康好 生活好



祝您和家人有個香甜寧靜的美夢

