

鼾聲如雷，傷的是誰？

原文載於聯合報

臺大醫院耳鼻喉部臨床助理教授譚慶鼎

許多人都以為會打鼾的人睡得很好，而他的枕邊伴侶才是受害者，因為大多數的人都會注意到，鼾聲會使其他人不易入睡或甚至將人吵醒，造成他人睡眠中斷，白天精神不濟。如果只是純粹的打鼾，確實是擾人的多，傷己的少，但若是因為睡眠中呼吸斷斷續續而造成鼾聲如雷，實際上此種打鼾的人(正確應該稱之為阻塞型睡眠呼吸中止症候群患者)睡得並不好，他們深睡的時間不長，有時會從睡眠中驚醒，夜間如廁的次數較多，這些都會使得他們在夜晚無法得到良好的休息，而且還會因為長期呼吸不順暢以及缺氧，而產生許多症狀及容易罹患許多疾病。

正常吸氣時，氣流在進入氣管及肺部前要先經過所謂的上呼吸道，上呼吸道指的是從鼻孔到喉部(大約在喉結附近)這整個通道，在吸氣時這部位相關的肌肉要能夠保持一定的張力以使得氣道不至於在吸氣時的負壓下塌陷，氣流才能順利進入氣管及肺部。在這整個通道中，如果因為吸氣不順暢需要用力吸氣或者吸氣時產生亂流，造成口腔後面懸壅垂、軟顎及側咽組織的振動或互相撞擊而產生聲音，就是鼾聲的來源。如果只是因為太勞累、喝酒、服用鎮靜劑或安眠藥導致偶發的打鼾是對人對己均無大礙的，但若是經常性的打鼾，就應該要提高警覺了。

經常性的鼾聲如雷，要如何分別是單純的打鼾或是阻塞性睡眠呼吸中止症候

群呢？正確的診斷需要接受睡眠多項生理功能監測檢查後才能確立，但從睡眠時的鼾聲不同可幫助略作區別，一般而言，單純的打鼾者他的鼾聲多半是隨著每次呼吸規則地發出聲響，而阻塞性睡眠呼吸中止症候群的患者，則會出現在呼吸聲中斷(大於 10 秒)之後發出巨大的響聲，家人或同睡者會觀察到患者雖然有胸腹吸氣的動作但似乎吸不到氣的情形，此種由於上呼吸道的塌陷和阻塞造成睡眠時的呼吸中止，就稱為阻塞性睡眠呼吸中止症候群。

單純的打鼾者影響的是自己與他人的睡眠與生活，但阻塞性睡眠呼吸中止症候群對健康的影響就非常深遠了，他們會因為睡眠時無法獲得充分休息而有過度的白天嗜睡感、早晨頭疼、情緒不佳或沮喪、記憶力差或注意力無法集中(影響學習或容易發生意外)、胃食道逆流、夜間頻尿（小兒則以尿床表現）、睡醒時口乾或喉嚨痛，而因為長期呼吸阻塞與缺氧，容易罹患高血壓、冠狀動脈疾病、心肌梗塞、心律不整、與中風等疾病。

阻塞性睡眠呼吸中止症候群病患，因為夜間醒來時間非常短暫，多數人不會察覺他們晚上睡得並不好，這是造成延誤就醫的一個重要因素。與許多其他疾病一樣，早期診斷早期治療才能得到最好的結果，此點對於維持上呼吸道通暢的肌肉力量尤其重要，現在的想法是如果阻塞持續時間太久，造成肌肉鬆弛無力，即使之後移除阻塞的原因，睡眠時肌肉無力一樣會造成呼吸道的塌陷，所以越年輕就會打鼾的人就更要留心，千萬不要想著等到有空再處理而導致治療效果不好。如果您鼾聲很大，特別是打鼾中間伴有一段段呼吸停止的寂靜時，就應該請耳鼻

喉科醫師爲您作進一步的評估了。