

睡眠呼吸中止症

■疾病簡介

睡眠呼吸中止症就是在睡眠中出現呼吸停止現象。由於反覆呼吸中止，造成血中氧氣含量降低，腦部頻繁清醒，干擾睡眠。

■常見症狀

■除了睡眠中鼾聲如雷外，白天無可抗拒地想睡覺，是睡眠呼吸中止症最顯著的特徵。起床後頭痛、惡心、口乾、咳嗽，以及晚上頻尿、噎到及呼吸急促也是常見症狀。

■檢查

■睡眠多項生理檢查：利用精密多頻道電生理記錄儀器，觀察並記錄受檢者在睡眠中各項生理參數，包括腦波、眼球運動、呼吸運動、鼻道氣流、心電圖肌電圖、血氧飽和狀況等。

■處置

- 連續氣道正壓呼吸器：利用正壓保持由鼻腔到肺部之間的呼吸道通暢，進而改善睡眠呼吸中止症。
- 手術治療：包含懸壅軟顎整形手術、扁桃腺樣體切除術等，但須審慎評估及了解其風險、成功率、復發率及副作用。
- 口腔矯正器：利用不同形式的口腔矯正器，將下顎向下移動，並帶動舌頭肌肉向上向前位移，進而改善呼吸道的大小，增加鼻咽、口咽、下咽腔空間。



■居家保健

維持理想體重、睡前避免飲酒及服用鎮靜安眠藥物、採側睡。

參考資料:

鄭景元:林嘉謨(2014)·Medical Treatment for Sleep Apnea·台灣醫學:18卷2期

諮詢電話：(02)27372181分機2155

制定單位/制(修)訂日期：睡眠中心/1150305

PFS-5700-002

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮