

## 睡眠內視鏡—找出打鼾睡眠呼吸中止的原因

陽明院區 耳鼻喉科/睡眠中心 張欣平主任

打鼾，甚至出現睡覺時呼吸中斷的現象，是很多人的困擾。打鼾及睡眠呼吸中止會影響睡眠品質、增加高血壓及其他心血管疾病的風險...等對健康的危害已越來越受大家注意。睡眠呼吸中止的治療，除內科療法如減重及睡覺時戴正壓呼吸器外，對於青壯年、無過度肥胖、不想一輩子晚上睡覺戴呼吸器的患者，使用「呼吸道放大手術」或「口內矯正器」也是治療選擇。因為每位患者睡覺時呼吸道狹窄的部位不盡相同，可以是鼻塞、軟顎及扁桃腺附近肥大、或舌頭後倒、甚至喉部阻塞引起。據研究顯示：對上呼吸道阻塞部位的評估，比較清醒時及睡眠時，在 50% 左右的患者會有差異。所以要確實抓到睡覺時呼吸道阻塞的部位，才能提供有效的針對阻塞部位的呼吸道放大手術或其他治療。睡眠內視鏡就因此而發展出來。

睡眠內視鏡是使用做無痛胃鏡大腸鏡時相同的藥物，使患者進入睡眠狀態，再由鼻部置入軟式內視鏡，觀察近似自然睡眠狀態下患者呼吸道阻塞的部位及嚴重度。對評估是否有舌根及喉部阻塞非常有幫助。這可預測最常用的咽喉整形手術是否可成功。也可以加上一些手法，測試口內矯正器(牙套)是否能改善這些阻塞。對於先前手術或戴牙套後還未足夠改善的患者，也可用睡眠內視鏡找出殘餘阻塞部位，提供進一步治療方案。對於不想使用呼吸器治療的患者，特別是青壯年、無過度肥胖者，協助他們找出睡眠時上呼吸道阻塞的部位，提供針對阻塞部位的治療，可提高療效減少不需要的治療。