

打鼾及睡眠呼吸中止症

打鼾是睡覺時上呼吸道出現狹窄，呼吸氣流通過較狹窄的鼻咽喉時，軟組織振動所發出的聲音。比較嚴重時會在睡眠中反覆出現呼吸道完全塌陷阻塞，此時患者無法吸進氣反而鼾聲停止，過 10 秒甚至幾分鐘因缺氧驚醒才能繼續呼吸——這就是**睡眠呼吸中止症**。所以睡眠呼吸中止症患者不只會打鼾吵到同睡者，也會因呼吸中斷缺氧驚醒而**影響**自己的**睡眠品質**，造成**白天嗜睡**；更因睡覺時常缺氧，一段時間後也會造成**心肺功能變化**，而出現**高血壓、心衰竭等心血管疾病**。

上呼吸道狹窄可能**因為****鼻塞、軟腭扁桃腺附近肥厚或鬆弛、舌根肥大、或下巴後縮(小下巴)**引起。所以常鼻塞(如鼻過敏、鼻竇炎、鼻息肉)、軟腭扁桃腺肥厚、**肥胖、男性或女性過了中年**以後，是好發打鼾甚至睡眠呼吸中止症的族群。

診斷打鼾患者是否已有睡眠呼吸中止症，除了**出現**打鼾、睡眠時呼吸中斷、睡眠品質不好、白天嗜睡等**症狀**，引起家人或患者本身懷疑外；下一步就是要**找耳鼻喉科醫師做詳細的鼻咽喉檢查**，找出睡眠時呼吸道可能狹窄的部位。最後還要接受**睡眠呼吸檢查**，確定是否有睡眠呼吸中斷的現象及嚴重程度。所謂睡眠呼吸檢查就是先在受檢者身上貼一些可偵測腦波、呼吸、心跳、血氧的線路，然後請他依平常習慣入睡，紀錄整晚變化。

至於**治療**方面，是看呼吸中止症的嚴重度、呼吸道阻塞的部位、患者本身偏好，提供量身定做的治療。一般而言，**打鼾及輕度睡眠呼吸中止症是看患者本身是否有症狀或困擾再治療；中度及重度睡眠呼吸中止症患者不管有無自覺症狀，都應積極治療**。可試著**改變睡姿**、過重者應**減重**。如有鼻塞、軟顎及扁桃腺附近肥大，則可**做手術改善阻塞**。阻塞範圍太廣或不想手術者，也可先試戴**正壓呼吸器**睡覺。

