

2024 - 1月

睡眠窒息症

在香港愈趨普遍，患者在睡眠時會短暫性停止呼吸。停止的次數每晚可是數十次，甚至數百次，每次時間可長達十秒或以上。頻繁的窒息會令患者徹夜不能進入熟睡狀態，身體機能因此產生各種不良的反應，如血氧下降。

睡眠窒息症的種類

阻塞性睡眠窒息症：

為最常見的一種，上呼吸道在睡眠時受阻，導致呼吸不暢順。成因包括頸部有過多的脂肪，或者是面部結構有問題，導致上呼吸道較狹窄，加上睡眠時，喉部肌肉鬆弛，引致上呼吸道出現阻塞及停止呼吸

中樞性睡眠窒息症：

患者的氣道基本是暢通無阻，但呼吸的訊息卻未能正常地由大腦傳送到橫隔膜，呼吸便會間歇性停止，造成睡眠窒息。常見於患有其他疾病的人士，如心臟衰竭、中風的患者，有不均等呼吸的徵狀

混合性睡眠窒息症：

患者同時患有中樞性睡眠窒息症及阻塞性睡眠窒息症



病徵

- 早晨起床有頭痛
- 日間打瞌睡
- 大鼻鼾聲
- 睡醒後仍感疲倦
- 脾氣暴躁或低落等

忽視睡眠窒息症可間接引起其他病症
包括高血壓、心臟衰竭、心律不正、
缺血性中風、甚至猝死。



高危族群

1. 年長者
2. 過重或肥胖人士
3. 下顎細或頸短者
4. 患有心臟病或中風人士
5. 早產嬰兒

但無論任何年紀人士，均有可能患上睡眠窒息症。



診斷

醫生會根據個別情況安排睡眠檢查，一般檢查需
利用睡眠紀錄分析儀、多項睡眠電圖檢查等。

治療

睡眠窒息症的成因與體重、上呼吸道的構造有密切的
關係，故控制或改善有關的因素是非常重要的。

控制體重

肥胖不但令身體脂肪積聚，也可導致高血壓和心臟
病，因此需注意飲食和配合運動。

連續正氣壓呼吸機 (CPAP)

正氣壓呼吸機的原理是持續地把正氣壓通過鼻罩，輸
送到患者的上呼吸道，使已狹窄的呼吸道重新暢通。

口腔儀

口腔儀是塑料製品，於睡覺時放入口腔，可改變上呼
吸道的形狀及肌肉張力，使空氣順利進出，不受阻
塞。但適用於部分睡眠窒息症患者。

手術

根據個別病例的需要，利用外科手術擴闊上呼吸道，
消除或減輕窒息的症狀。現階段只適用於個別案例。

不論選擇任何治療，需注意以下事項：

- 睡前勿飲酒
- 儘量側睡
- 停止吸煙
- 控制鼻塞

如有任何疑問，請即向您的醫生查詢。

