

睡眠呼吸中止症是常見的疾病，其盛行率約9-38%。患者在睡眠過程出現週期性的上呼吸道(包含鼻咽、咽喉部位)阻塞，使呼吸間歇或中斷，產生間歇性低血氧，嚴重甚至會造成呼吸道完全堵塞而窒息，影響患者與枕邊人的睡眠品質。睡眠呼吸中止症病人約有1/3為上呼吸道解剖結構或軟組織結構異常問題造成，如舌頭肥大、下顎後縮；約有2/3為生理性問題，如上呼吸道塌陷度、換氣過頭、覺醒閾值低及括約肌的反射反應。



1 高危險群

- 男性或停經後女性；40~50歲以上
- 經常睡前飲酒、服用安眠藥或鎮定劑
- 有高血壓、BMI大於35
- 頸圍過大：男性大於43公分
女性大於41公分
- 上呼吸道結構異常：例如鼻中膈彎曲、鼻甲肥大或扁桃肥大

2 常見症狀

- 白天
慢性疲勞、精神不濟、感到頭痛、嗜睡、注意力不集中、耳鳴
- 夜間
失眠或淺眠、多夢、不正常打鼾、睡眠中斷、頻尿、睡不飽

3 診斷方式

- STOP-Bang問卷:掃描右方條碼，線上計算自己的風險等級
- 簡易型居家睡眠多項功能檢查
- 睡眠呼吸多項生理監測儀

STOP-Bang問卷



4 治療

- 持續性氣道正壓呼吸器(CPAP)
- 口咽整形手術
- 口腔牙套矯正器

5 預防

- 體重過重者應積極減
- 睡前四小時不可飲用酒類飲料
- 側睡
- 使用減輕鼻塞的藥物



睡眠呼吸中止症與健康影響

臺大醫院環境及職業醫學部：詹雅茹醫師

認識睡眠呼吸中止症

睡眠呼吸中止症是常見的疾病，其盛行率約 9-38%。患者在睡眠過程出現週期性的上呼吸道(包含鼻咽、咽喉部位)阻塞，使呼吸間歇或中斷，產生間歇性低血氧，並於停止呼吸一段時間後，突然短暫塞住或倒吸一口氣，易導致睡眠時出現明顯的打鼾，嚴重甚至會造成呼吸道完全堵塞而窒息，影響患者與枕邊人的睡眠品質。睡眠呼吸中止症病人約有 1/3 為上呼吸道解剖結構或軟組織結構異常問題造成，如舌頭肥大、下顎後縮；約有 2/3 為生理性問題，如上呼吸道塌陷度、換氣過頭、覺醒閾值低及括約肌的反射反應。

睡眠呼吸中止症高危險群

- ◇ 符合下列條件者，較容易發生睡眠呼吸中止症：
 - ✓ 男性或停經後女性。
 - ✓ 40~50 歲以上。
 - ✓ 有高血壓。
 - ✓ 經常睡前飲酒。
 - ✓ 經常服用安眠藥或鎮定劑。
 - ✓ 肥胖：BMI 大於 35。
 - ✓ 頸圍過大：男性大於 43 公分、女性大於 41 公分。
 - ✓ 上呼吸道結構異常：例如鼻中膈彎曲、鼻甲肥大或扁桃肥大。

睡眠呼吸中止症常見症狀

- ◇ 白天 - 慢性疲勞、精神不濟、感到頭痛、嗜睡、注意力不集中、耳鳴。
 - ◇ 夜間 - 失眠或淺眠、多夢、不正常打鼾、睡眠中斷、頻尿、睡不飽。
- 如果有以上症狀，建議可至耳鼻喉科或睡眠專科門診就診。

診斷方式

- ◇ STOP-Bang 問卷：員工可以使用線上表單填答計算出自己的風險等級。
<https://vghcsm.vghtpe.gov.tw/sleep/forms04.html>
- ◇ 睡眠呼吸多項生理監測儀：可以記錄一整夜的睡眠週期，呼吸暫停以及呼吸變淺的次數、型態、缺氧指數、次數、心電圖的變化、口鼻腔氣流、胸部腹部呼吸運動、耳垂血氧計等訊號的記錄、打鼾次數等情形。
- ◇ 簡易型居家睡眠多項功能檢查：可以記錄胸部呼吸的動態，脈搏，血氧飽和度，鼻腔流量和打鼾等五個信息渠道。。

治療方式

- ◇ 睡覺時使用持續性氣道正壓呼吸器(CPAP)。這是目前針對成人睡眠呼吸中止症的標準治療方式。
- ◇ 口咽整形手術(包含懸壅腫整形手術、扁桃腺摘除手術...等)。針對打鼾有較明顯的效果。。
- ◇ 口腔牙套矯正器。可以減少打鼾及減輕睡眠呼吸中止發生的程度。

各種不同的治療，有它的好處和壞處，建議至耳鼻喉科或睡眠專科門診進行諮詢。

睡眠呼吸中止症對職場健康與自身的影響

- ◇ 高風險職業和交通事故：由於睡眠呼吸中止症導致的白天嗜睡和注意力不集中，患者之交通意外發生機率是一般民眾的2-3倍以上。
- ◇ 長期心血管疾病風險增加：睡眠呼吸中止症與高血壓、心臟病和中風等心血管疾病的風險密切相關。
- ◇ 若為中度嚴重度以上的睡眠呼吸中止症，若沒有治療，兩年內發生意外災害、中風、心肌梗塞等併發症而導致殘疾或死亡的機會，是有治療組的數倍。

預防與健康促進方式

- ◇ 體重過重者應積極減重：對於體重過重者，減重是唯一證明可以有效根除睡眠呼吸中止症的非侵入性治療方式，也是治療睡眠呼吸中止症的第一必要要件。
- ◇ 睡前四小時不可飲用酒類飲料：避免在睡前使用鎮靜安眠藥物，戒煙。
- ◇ 側睡：在部分的病人中，仰躺睡覺時較容易發生睡眠呼吸中止症，而側躺睡覺時，發生的比率會下降。
- ◇ 有鼻塞症狀的人可以使用減輕鼻塞的藥物。

參考資料：

1. 嘉義長庚睡眠醫學中心：成人睡眠呼吸中止症
<https://www1.cgmh.org.tw/sleepcenterjia/index.files/Page697.htm>
2. 臺大醫院：睡眠呼吸中止症的精準醫療 <https://www.ntuh.gov.tw/RMC/Fpage.action?fid=6724>
3. 高以信，江瑞坤，林彥璋。家庭醫學與基層醫療第三十四卷第一期：成人阻塞性睡眠呼吸中止症診斷與治療。
4. 張可臻，陳昭源，林忠順。家庭醫學與基層醫療第二十六卷第八期：淺談阻塞性睡眠呼吸中止症的評估、診斷與治療。
5. Uptodate: Clinical presentation and diagnosis of obstructive sleep apnea in adults.
6. Uptodate: Obstructive sleep apnea: Overview of management in adults.