甚麼是睡眠窒息症？

睡眠窒息症是一種睡眠障礙問題，患者睡著時，會出現窒息或半窒息的情況，次數可多達每晚數百次。窒息會令腦部及其他器官短暫缺氧，患者會從夢中驚醒，雖然他本人未必知曉，但其睡眠質素已大打折扣，甚至令日間的生活也受到影響。

睡眠窒息症可以分為三類，分別是：

1.阻塞性睡眠窒息症：由於患者的咽喉組織過多或肌肉鬆弛等，其上呼吸道受阻，導致空氣無法順利通過，是最常見的成因。

2.中樞性睡眠窒息症：由於腦部曾受創，而無法發出呼吸的指令，形成窒息。

3.混合性睡眠窒息症：患者同時患上阻塞性睡眠窒息症及中樞性睡眠窒息症 。



你屬於高危一族嗎？

以下是睡眠窒息症的高危因素：

- 肥胖，即體重指標大於25或腰圍、臀圍比例大於0.9
- 年長
- 嚴重鼻敏感
- 下顎過小或內生
- 頸短
- 頸圍大於16吋
- 大舌頭
- 甲狀腺腫大
- 偏桃腺發大



患上睡眠窒息症，會出現什麼病徵？

你或你的床伴，可能會發現以下病徵：

- 打鼻鼾
- 日間感到疲倦
- 渴睡
- 晚間窒息
- 記憶力衰退
- 做事提不起勁，無法集中精神
- 情緒出現問題
- 早上頭痛
- 性功能衰退
- 夜尿頻密



睡眠窒息症可引致的併發症

不少患者以為，睡眠窒息症只會令睡眠質素變壞，並不須要急切求醫，但多個醫學研究發現，若患者未有正視問題，病情會日益惡化，最終導致其他嚴重的疾病如：

- 高血壓
- 冠心病
- 心臟衰竭
- 中風

睡眠窒息症的後果可大可小，必須由呼吸系統專科醫生進行診斷和治療。若你有所懷疑，請即聯絡本中心的呼吸系統科專科醫生，為你安排進行睡眠測試。

睡眠窒息症在本港常見嗎？

本港30至60歲人士發病率

男士 約4.1%

女士 約2.1%

甚麼是睡眠測試？

所謂的睡眠測試，其實是透過一部多頻道睡眠分析儀進行檢查，病人入睡後，醫生會監察病人的生理狀態，如呼吸、心跳、胸腹的起伏、鼻鼾聲、眼球轉動、腦電波、睡眠姿勢和血含氧量等，協助醫生確診病人是否患上睡眠窒息症。

一般而言，一個全面的睡眠測試包括：

- 腦電圖
- 心電圖
- 肌電圖
- 眼電圖
- 鼻鼾聲
- 口鼻氣流量
- 胸、腹呼吸活動
- 腳部活動
- 睡眠位置
- 血氧飽和指數

俊匯專科醫療中心能為有需要的病人，安排入院接受睡眠測試，亦可安排護理人員上門為你進行測試，方便生活忙碌的你。

如何治療睡眠窒息症？

醫生會按病情的輕重，提出不同的治療方法。病情輕微者，可先從改善睡眠和生活習慣方面入手，如側睡、避免酒精飲品或減肥等。不過，若病情嚴重，便須透過以下方法進行治療：

- 正壓睡眠機：病人使用正壓睡眠機前，須進行一個氣壓測定，找出暢通呼吸道所需的氣壓。正壓睡眠機的原理，是患者佩戴鼻罩，透過睡眠機輸出合適的氣壓，打通其呼吸道，使受阻的氣道保持暢通，讓空氣自由進出肺部，防止出現窒息的情況。此方法非常有效，適合各種病情的病人。另外，最新推出的自動正壓睡眠機，病人則毋須進行氣壓測定。

- 牙托：套於上下齒列，將下顎拉前，減少呼吸道受阻。此方法僅適合病情輕微的患者。

- 手術：以外科手術切除上呼吸道多餘的組織，以減輕病情，但研究發現，手術成功率偏低。

「你渴睡嗎？」自我小測試

在以下各種情況下，你會不自覺打盹嗎？

	從不 (0分)	極少 (1分)	偶爾 (2分)	經常 (3分)
坐著看書				
坐著看電視				
在公眾場合如會議或戲院內坐著				
坐車1小時或以上				
躺下來休息身體				
坐著與別人對話				
飯後坐下來小休				
駕駛時，當車輛停下來				

如果你的總分超過10分，顯示你日間經常處於渴睡狀態，可能已患上睡眠疾病。請與本中心職員聯絡，代你安排約見呼吸系統科專科醫生。





ELITE CLINIC
俊匯專科醫療中心

應診時間

星期一至五　10:00 — 13:00
　　15:00 — 18:30
星期六　10:00 — 14:30
* 星期日及公眾假期休息

* 敬請預約

預約電話：2684 1000

九龍尖沙咀彌敦道26號25樓3—5室
(港鐵尖沙咀站D1出口或尖東站K出口)
傳真：2684 9000
網址：www.eliteclinic.hk





認識睡眠窒息症及治療方法

ELITE
ELITE CLINIC
俊匯專科醫療中心