

睡时暂停呼吸 5种疗法可治

25%到40%的成人睡觉时会发出震耳的鼻鼾。打鼾的人，男性比女性多，肥胖者、年长者又比较严重。

如果只是单纯的打鼾(Snoring)，顶多枕边人备受煎熬，治不治由病人决定；但如果鼾声如雷，连打鼾者本身也会被惊醒，或打鼾的同时会暂停呼吸、气喘，那就可能患上睡眠呼吸暂停综合症(Obstructive Sleep Apnea)，长期忽略不治疗的话，可能引发中风，有60%患者会得高血压，50%会患心脏病。

❖ 每小时暂停呼吸20次 9年存活率只63%

打鼾就是睡眠呼吸时，空气进入喉咙上方的软腭(Soft Palate)和悬壅垂(Uvula)（俗称小舌，即喉部最末端的软组织）造成振动所发出的声音。

病人的舌头厚大、软腭肿大塌陷，及小舌下垂等因素，可能造成呼吸道变窄、呼吸受阻，鼻鼾声变得明显，甚至停止呼吸，就造成了睡眠暂停呼吸综合症。

如果睡眠每小时暂停呼吸超过10次，每次停止呼吸30到40秒，就要尽早求诊。美国研究显示，睡眠一小时内停止呼吸20次的睡眠暂停呼吸综合症病人，在接下来的9年里，存活率只有63%。

耳鼻喉高级顾问专科医生彭玉田举例，他有个病人，晚上睡觉每小时暂停呼吸90次，每次30秒，情况严重到跟医生说着话都会睡着。

■ 睡眠呼吸暂停综合症症状

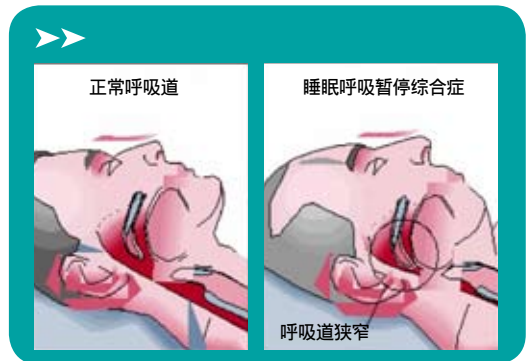
- 人鼾声忽大忽小，间中停止呼吸
- 病人本身会惊醒、气喘、夜尿
- 血压升高（因睡眠暂停呼吸次数频密，血液氧气降低，加重心脏工作）
- 口干（因鼻子呼吸困难，得用口呼吸）
- 白天疲倦嗜睡（因夜里浅睡常醒，睡眠素质差）



❖ 治疗

医生根据病因，采用不同疗法：

- 1 Celon Method：用射频(Radio Frequency)把肿大的部位缩小或把下垂松弛的部位变硬，疼痛较轻。舌头太厚大阻碍呼吸的病人，可用这疗法缩短舌头的长度。
- 2 Pillar疗法；适合软腭塌陷病人，主要将3支以软性聚脂材料制成的微小植入物，置入软腭中，让打鼾的软腭减缓振动，降低呼吸道阻塞程度；80%病人治疗后呼吸获得改善；
- 3 Reshaping Palate：局部麻醉后，修整上颌，以便把呼吸道弄宽。属于简单的手术，在诊所就可进行。
- 4 CPAP：让病人睡觉时戴上一个面罩，增加气道的压力，来防止上呼吸道塌陷，增加呼吸道的宽敞度。
- 5 UPPP(Uvulopalato pharyngoplasty)：对扁桃腺肿大，腺样增殖肿大、软腭肿大的病人，用这种手术切除肿大多余的组织。



彭玉田医生 (Pang Yoke Teen)
耳鼻喉高级顾问专科医生
Centre for EAR NOSE THROAT
ALLERGY & SNORING



CENTRE FOR
EAR NOSE THROAT
ALLERGY & SNORING