

睡眠障碍2



窒息症

睡梦中停止呼吸 易患中风心脏病

调查显示,新加坡有多达15%的人口患上阻塞性睡眠窒息症(obstructive sleep apnoea,简称OSA)。患者当中,男性占九成。

患者会在睡眠中多次停止呼吸,导致血液得不到充足氧分,导致睡不好觉,更严重的是,它会增加罹患慢性疾病,甚至在睡梦中猝死的风险。

其他慢性病风险倍增

彭玉田医生说:“很多患上这种睡眠疾病的人不晓得它的严重性,长期忽略不治疗的话,可能引发中风、高血压和心脏病等风险。”

研究显示,阻塞性睡眠窒息症会增加中风的几率2.7倍,增加患高血压的几率3倍,患心脏病的几率更高达21倍。此外,病症也和肥胖、糖尿病等挂钩。

打鼾不等于患窒息症

患睡眠窒息症的常见症状之一是严重打鼾。

医生一般都会建议严重打鼾,睡醒后精神仍不佳、大白天打瞌睡的病人接受睡眠测验,鉴定是否患有阻塞性睡眠窒息症。

彭医生说,病人可以在家或医院接受睡眠测验,以测定睡眠素质、呼吸状况、鼻鼾次数、间隔时间,以及是否出现周期性肢体运动障碍。

他指出,测验也能测量病人醒觉和睡后的血氧饱和度(SpO2)。正常人睡眠时的血中氧气浓度是99%,窒息症患者则可能只有65%。

不过,彭医生说,打鼾虽是症状之一,但不代表就一定患有睡眠窒息症。除了严重打鼾,病人也应留意其他症状,如:

- 1 睡眠时气喘或感觉窒息,甚至会因呼吸困难而夜里惊醒
- 2 睡眠时间充足,但白天仍然疲倦嗜睡(因夜里浅睡常醒,睡眠素质差)
- 3 很难集中精神工作和学习,记忆力减退
- 4 睡时盗汗,经常夜尿,早上头痛
- 5 常在进行日常活动,如开会、看书、看电视时,不知不觉睡着。
- 6 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)
- 7 口干(因鼻子呼吸困难,得用口呼吸)

彭医生指出,美国研究显示,睡眠一小时内停止呼吸20次的睡眠窒息症病人,在接下来的9年里,存活率只有63%。

这病症也会严重影响患者的日常生活。彭医生举例,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说话都会睡着。



彭玉田医生
耳鼻喉高级顾问
专科医生

什么人易患窒息症

- 1 年过40人士,尤其是男性:身体出现衰老迹象的时候,肌肉开始松懈,包括软腭。
- 2 身体肥胖、颈项粗短的人:器官和组织较容易出现构造性的不协调,包括扁桃腺肥大、鼻中隔弯曲和鼻窦长息肉。
- 3 步入更年期的女性:雌激素分泌减少、肌肉弹性显著减弱,睡觉时就容易打呼。
- 4 遗传:导致某些男女更容易患上阻塞性睡眠窒息症的因素之一。
- 5 喝酒、常服用安眠药或镇定剂:喉咙部位的肌肉更易松弛。
- 6 抽烟:尼古丁在口腔和喉咙会导致肌肉失调,造成打鼾。
- 7 器官或组织功能失常:如甲状腺分泌减少、肢端肥大、淀粉样变性和声带瘫痪者。

治疗的方法

医生表示,如果根据睡眠报告,病人被证实患睡眠窒息症,医生就会为病人找出病因,对症下药。常用的治疗法包括:

1 戴牙箍或通气器

情况较轻的,可以在睡觉时戴牙箍,令下颚尽量向前,以至舌头不会向后倒滑而阻塞气管。

病人也可以在睡觉时戴上“持续气道正压通气器”(简称CPAP)。这是一个面罩,它和一个和闹钟差不多大小的器具连接。这个器具会输送空气,帮助病人保持呼吸顺畅。

不过,这两种疗法无法根治窒息症,病人每天晚上睡觉时都需要戴着它们。

2 射频消融(Somnoplasty)手术

这是切除扁桃腺、软腭和悬垂痙的手术。舌头太厚大阻碍呼吸的病人,也可用这疗法缩短舌头的长度。

射频消融治疗法,只需局部麻醉,流血少,属于日间手术,顶多住院一天。传统用的电烧法(electrocautery),温度高达200到300摄氏度,治疗过后,病人会出现有如被高温灼伤的不适,如喉咙肿痛、吞食困扰,需要一段时间来康复。

现在有了一种冷触氧化仪射频消融法

(Coblation),是以生理食盐水(saline)作为导电媒介来切除或让组织体积变小。食盐水也能达到冷却作用,因此,温度只有40-90摄氏度。比起电烧法,这种疗法的疼痛感减轻,康复期变短,病人也更快可以正常饮食。



3 小柱子(Pillar)植入疗法

适合软腭塌陷病人,主要将3支以软性聚酯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%病人治疗后呼吸得到改善。

4 修整上颚

局部麻醉后,修整上颚,以便把呼吸道弄宽。这属于简单的手术,在诊所就可以进行。

5 鼓励病人改变生活方式

减轻体重,减少喝酒、抽烟,养成良好的睡眠习惯,有助于减轻症状。