

鼻鼾和睡眠呼吸暂停

“笑，全世界都跟你笑；打鼾，只有你自己独自睡觉。”—— 马克·吐温

打鼾不仅让人烦恼，它可能还意味着阻断性睡眠呼吸暂停症。

阻断性睡眠呼吸暂停症的症状包括

- * 鼾声扰人
- * 尽管睡眠充足依然感觉疲惫
- * 在日常活动中入睡，比如在阅读或看电视中
- * 在会议或戏院里打瞌睡
- * 因为呼吸困难而突然醒来
- * 注意力不集中和记忆力下降
- * 早晨头痛
- * 夜间频繁上厕所

阻断性睡眠呼吸暂停症还可引发高血压，心脏病，中风，糖尿病，肥胖症，甚至带来生命危险。

及早诊断和治疗将较容易康复。

鼻鼾和睡眠呼吸暂停症的治疗方法

射频腭紧绷术

在患者鼻鼾或患上轻度睡眠呼吸暂停症时，利用射频来绷紧上腭可以有效地减免症状。在治疗过程中，将一根一次性的探针插入软腭中并将事先确定好的射频能量传送给上腭。这项治疗将让上腭在随后的几周内绷紧并有效地改善鼻鼾和气道狭窄。

射频鼻甲缩减术

这个治疗方法对鼻甲肥大导致的，对药物治疗没有帮助的慢性鼻塞有特别疗效。患者经局部麻醉后，射频由一根探针导入鼻甲。这种治疗方法将在 2 到 4 周内大大改善气道。由于治疗轻微，患者在次日即可恢复工作。

射频舌根扁桃体切除术

这项技术使用射频来切除扁桃体以及舌根的肥大部分。治疗在局部麻醉的情况下进行。

支架植入

支架植入是在局部麻醉的情况下进行的。支架植入技术是将三条微细的机织聚酯植入来巩固加强软腭的结构，让它减少震动造成的鼻鼾及阻塞气流。

无需手术切除组织，支架技术用于加强软腭。一旦植入，支架将帮助支撑软腭的肌肉层并将引起组织的自发反应来让整个上腭得到支撑。在随后的 8-12 周内，纤维将为软腭提供更多支撑和巩固。

支架技术

激光、射频整形上腭法

在这项治疗中，多余的松软组织将由激光或射频取出。这项治疗将拓宽气道并降低鼻鼾。治疗在局部麻醉下进行。

今天就和 Centre for Ear Nose Throat Allergy and Snoring 的专家 YT Pang 博士预约来解决您的耳鼻喉问题。