

你想鼾睡， 还是酣睡？

Text: 张清芬

每当夜阑人静，枕边人震耳欲聋的鼻鼾声让你彻夜难眠，欲哭无泪。久而久之近乎麻木的你，就这样决定接受难熬的煎熬吗？

先

不要认定自己是个不幸的人，其实最不幸的，反而是鼾声的主人。这恼人的鼾声，很可能正是他的健康在拉警报，因为他很有可能患上了呼吸暂停综合症(Obstructive Sleep Apnea)，而这类呼吸失调极有可能导致精神紧张、心脏病、中风、肺病，甚至暴毙！及早向耳鼻喉专家求助，才是上上之策。这一期，我们为你走访了耳鼻喉专科高级顾问彭玉田医生(Dr Pang Ycke Teen)，向他了解了打鼾患者的特征，以及目前最新的诊治及医疗方法。

什么是打鼾？

打鼾是在睡眠呼吸时，空气进入软腭(soft palate)和悬垂垂(uvula，即喉部最尾端的软体组织)时造成的振动所引起的一种声音。当呼吸受阻(鼻或喉部阻塞)而变得不顺畅，或出现暂停(Apnea)时，鼾声就会变得非常明显。患上呼吸暂停综合症的人，一晚可停止呼吸上达100次。彭医生表示，根据一项美国的研究，睡眠时一小时内呼吸停止20次以上的人，在接下来的九年内，只有63%的存活机率。

数据显示，男性比女性更容易打鼾，每10个男性中有4个会打鼾，而当中就有2个是惯性打鼾者。医学研究发现，男性年逾60岁，打鼾的机率飙升至每10人中有6人，而女性在停经之后，更可能开始在睡眠时

打鼾。因此打鼾也跟人体老化有着密切关系。根据健力士记录，最恐怖的打鼾声可达87.5分贝！（注：最高记录的喊叫声达150分贝）

打鼾的后遗症

打鼾的人很难一觉到天明，他们在夜里会反复醒来好几次，而无法得到充分的休息。而患有呼吸暂停综合症的人则只能进入浅睡状态，为了确保呼吸的持续，他们必须无时无刻保持喉部肌肉的紧张状态。同时，血液中的氧气含量会大量降低，导致心脏必须更努力运作，间接使到血压提升。这一切都会让人睡得不好，于是乎白天的精神更是昏昏沉沉，甚至常常不自觉打起瞌睡来。长期患有呼吸暂停综合症的人容易患上高血压和心脏病，并更可能中风。

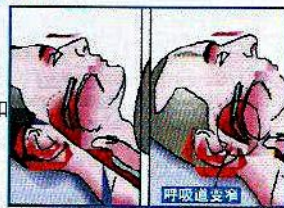
诊断方法—Sleep Test

打鼾的人一般都不太确定自己的状况，为了更好地了解病情，医生会为病人安排一次睡眠实验(Sleep Test)，以了解病患睡眠时有多少次呼吸暂停的现象、血液中的氧气含量以及心跳是否有改变。经过测试了解病患打鼾的真正原因。为时人约7小时的睡眠实验有两种安排，一是在医院进行(由医生和护士密切监督)，另一种则是在病患自己的居所里进行。两者的程序大同小异，只是后者的价格比较大众化。

最新治疗方法

A) 无线电频率治疗

打鼾最直接的导因，是呼吸道(介于鼻腔、喉部和肺部之间)的局部塌陷。若呼吸道完全塌陷，则



正常的呼吸道 熟睡时的呼吸道

可能造成呼吸暂停现象。而造成喉部阻塞的，可能是扁桃腺(tonsils)肿大、腺样增殖体(adenoids)肿大，甚至是软腭肿大。遇到这样的情况，可以通过UPPP(Uvulopalatopharyngoplasty)手术切除多余的组织，手术后一般需要两个星期的休息。害怕疼痛、不想冒手术危险的朋友，也可以采用彭玉田医生所提倡的疼痛较轻的“Celon Method”，即利用无线电频率(Radio Frequency)将肿大的部位缩小。这一治疗的好处很多，只需约15分钟即完成，可以在诊所内进行(只用轻微麻醉)，医生可以精确选择要缩小的部位、防止细菌侵入人体的鼻腔黏膜不受伤害、不影响日常生活及在必要时可以重复疗程。因为这些便利，无线电频率治疗近年越来越普及。

因舌头太厚大而阻碍到呼吸道的病例，也可通过无线电频率治疗缩短舌头的长度，并根除打鼾现象。一些孩童因天生扁桃腺和

腺样增殖体过人，也有打鼾的现象。小孩打鼾的情况比较特殊，经医生的诊断和适当的治疗方法，会有很大的改善。

B) Pillar 疗程

由软腭(soft palate)的塌陷引起的打鼾症状，可以通过Pillar疗程来改善。这项疗程，是将三个微小的植入物(由软性聚脂材料制成，非常安全，不会影响进食及说话)放入软腭中，使引起打鼾的软腭组织的振动减缓，降低它阻塞呼吸道的可能性。8至12个星期后，软腭细胞将在植入物的帮助下，变成更坚固。有80%的患者接受这项治疗后，睡眠时的呼吸暂停现象大大减少，白天的嗜睡症状也大有改善。与其他手术相比，这个疗程危险性较少，只带轻微疼痛。手术只需要一次短暂的门诊治疗，病患可以在同一天照常饮食及活动，十分方便。



Pillar 疗程

C) Repose 方法

因舌根部分太厚实而引起的呼吸暂停现象，可以借由“Repose方法”(Repose Method)，即将舌根拉前，能直接改善病患的打鼾情况，医疗的步骤十分简单，可向医师征询。+

你知道吗？打鼾其实也和以下生活习惯息息相关，做出适当的调整，能保你安睡到天明。

1 肥胖 肥胖人士当中，有半数以上在睡眠时打鼾。日趋富裕的社会带动了高胆固醇的饮食习惯，所以打鼾也是现代社会里的富贵病之一。肥胖也会造成甲状腺问题，并直接导致呼吸暂停综合症。体积越大的人，打起鼾来更铿锵有力。肥胖促使呼吸道变窄，让人更常有呼吸暂停的现象。因睡眠时呼吸出现挣扎现象，所以鼾声中还夹杂用力的喷鼻息声音。这类患者，通常只要减肥成功，打鼾情况就会自然改善。

2 喝酒和饮食 酒精不仅让身体肌肉放松，更让呼吸道过度放松，造成软体组织部分塌陷，阻塞了空气流通，因此造成响亮的打鼾声及呼吸暂停现象。避免在睡前4小时喝酒、吃太饱或吃零食。



3 睡眠 睡眠的两个阶段最容易产生呼吸失调：第一阶段睡眠(即刚进入睡眠状态)和REM阶段睡眠(即持续做梦之阶段)。持续一星期拥有不良睡眠习惯，将让你睡眠呼吸变得不顺畅。尽量定时睡觉，每晚睡至少7小时半。在睡前避免服用镇定剂和安眠药等药物。侧睡、将头部垫高至4寸，都可避免睡眠时打鼾。

4 抽烟 抽烟对身体的伤害不只一种。和打鼾直接扯上关系的，就是抽烟对呼吸道的伤害—鼻腔黏膜发炎、喉腔细胞发炎和肺部小气管阻塞。

5 空气素质 由烟雾、空气中的花粉或动物毛发所引发的鼻子干涩和敏感更不能等闲视之。鼻子塞着时，一般人会更用力吸气，导致鼻内的软组织因突然膨胀及紧缩而松塌，继而造成打鼾及呼吸暂停综合症。