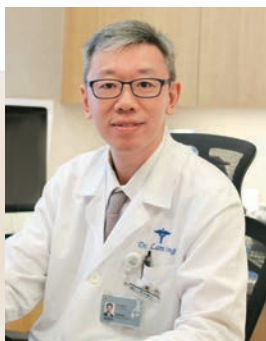




# 息症？



▲ 呼吸系統科醫生林冰說，睡眠窒息症男女患者比例相若。

男士很多時被枕邊人投訴睡眠時發出重鼻鼾，不但令太太難以安睡，更擔心丈夫可能患上睡眠窒息症。睡眠窒息症的窒息兩個字好可怕，因為窒息可引致死亡。

患睡眠窒息症人士，如持續不理會及不治療，是否會有一天在睡夢中窒息死亡呢？

撰文：陳旭英 攝影：張文智 插圖：鍾國光 設計：梅振光



z Z z

## 六

十三歲的楊先生，體形肥胖，差不多達二百

磅。近一年，他感覺晚上睡不安寧，經常有尿急之意而醒轉過來，上完廁所後再進入夢鄉，但未幾尿意又來……如是者他每晚醒轉多次，沒有一晚能一覺睡天光。

他很奇怪，為何如此多「夜尿」，但白天卻沒有經常尿急之意，他曾問自己：「莫非將小便留待半夜才排？沒理由啊！」為了減少夜尿，他睡前不敢飲水，但夜尿情況仍然沒有改善。其實夜尿只是他自己知道的病徵，他太太卻被另一



◀ 在睡夢中窒息會引發死亡，圖為一名睡眠窒息症患者被送院救治。

## 男女患者 比例相若

經常聽說睡眠時發出重鼻鼾的人，可能是患上睡眠窒息症，鼻鼾與睡眠窒息症之間是一個等號嗎？

養和醫院呼吸系統科主任林冰醫生說，睡眠窒息症 (sleep apnea) 在香港是常見病症，無論男士或女士都屬普遍病症，但大家都以為有較多睡眠窒息症患者是男性。「根據一九九七年一項研究，三十至六十歲男性中，大約有百分之八患睡眠窒息症，但當中有睡眠窒息症狀的，只有百分之五十，即另外一半患者沒有症狀。」

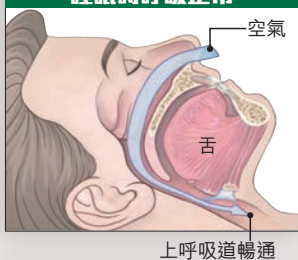
為了解女性患者比例，翌年再進行研究，發現三十至六十歲女性中有百分之二有症狀的睡眠窒息症，比例比男士少一半。

在五十至六十歲的人群，當中大約百分之十二

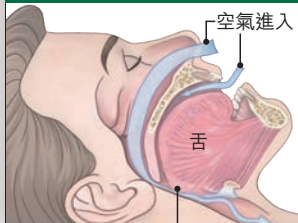
# 重鼻鼾 = 睡眠窒息

## 睡眠窒息圖解

### 睡眠時呼吸正常



### 睡眠時窒息



上呼吸道阻塞(睡眠時肌肉鬆弛向下墜，因而令呼吸道收窄至阻塞)。

睡眠醫學女王的著名學者 Terry 實是因為此病症與高血壓有密切關係，兩者互為因果。「被譽為

我們要關注睡眠窒息症，其

醒便會呼吸。」林冰醫生說。

缺氧時，大腦會叫醒身體，人一

注，因為大眾普遍認為患者有機

會於睡眠中窒息死亡，但林冰醫

## 睡眠窒息兩大類

有不同程度的睡眠窒息症。

高。林醫生說，外國有研究指

另外年紀愈大，患病比例愈

齊。」林冰醫生說。

若。何解？因女性荷爾蒙對上呼

吸道有穩定作用，當女士在五

歲後陸續停經，在沒有荷爾蒙保



◀ 二〇〇六年，廣華醫院一名出生僅三天的早產嬰兒，確診患睡眠窒息症，是全球最年輕病例。

療時需用針對性的呼吸機。

Cheyne Stokes的睡眠窒息症，治

差人士，亦會出現一種名為

要發生在中風人士身上。心臟功能

眠窒息症病人是呼吸中樞受損，主

吸，將其排出體外，患有中樞性睡

呼吸，如二氧化碳水平高就要呼

液內二氧化碳水平低就可以暫時不

關，因為呼吸中樞在大腦內，當血

性，一是阻塞性。中樞性與大腦有

睡眠窒息症分兩類，一是中樞

林醫生說。

理會會增加中風、心臟病機會。」

症，因為這是一個血管風險，如不

引起高血壓。現時全球都關注這病

鎮進行的研究發現，睡眠窒息症會

誌發表一項在美國威斯康辛州某小

Young，一九九三年在英倫醫學雜





## 阻塞性睡眠窒息症

不過林冰醫生說，中樞性睡眠窒息症患者相對少見，大部分患者都是阻塞性睡眠窒息。「睡眠窒息發生於睡眠時，因睡覺時肌肉放鬆，包括上呼吸道肌肉，肌肉放鬆了體積便較大，壓迫上呼吸道令其變窄，空氣走過窄的通道會產生聲響，故有鼻鼾。有鼻鼾不一定有睡眠窒息症，但有鼻鼾人士有睡眠窒息症機會較高。」

年長人士因為肌肉鬆弛，故患睡眠窒息症風險較高。而肥胖人士因肌肉內脂肪比例高，故呼吸道肌肉鬆弛及肥大，亦較大機會患睡眠窒息症。而任何原因引致肌肉鬆弛都會令病情惡化，故服用傳統安眠藥、睡前飲酒、年長、肥胖、男人及進入更年期女性，都是睡眠窒息症高風險人士。

另外患有胃酸倒流人士，亦有機會出現睡眠窒息症。



不過林冰醫生指出兩成患者不肥胖，而是天生呼吸道較窄，睡眠時因肌肉放鬆，而出現窒息情況。

## 鼻敏感 必須治好

患有鼻敏感的兒童亦屬高危，「鼻敏感兒童在鼻塞時會張開口呼吸，長期張開口令下顎發育不良，前顎向前生長但下顎向後縮，形成呼吸道狹窄，容易有睡眠窒息症；而鼻敏感亦會令睡眠窒息趨嚴重，故有鼻敏感不可輕視，應治理好免生後遺。」

如懷疑患上睡眠窒息症，如何判斷病情？林冰醫生說以每小時停止呼吸次數來釐定，超過五次屬不正常。「外國研究發現鼻敏感會令睡眠窒息每小時增加四至五次，而一些輕微患者，只要治好鼻敏感，睡眠窒息也就痊癒。」

患有睡眠窒息症人士，有時可以完全不感覺到病徵，在臨牀經驗上，就約有三至四成病人是因其他病症求醫，經了解後始發現同時患有睡眠窒息症。



## 未來小儀器抗窒息

睡眠窒息症患者在不久之將來，可以植入儀器，保持睡眠時呼吸暢通。

「新儀器類似心臟起搏器，在皮膚下植入儀器，電流接駁至舌下肌肉，患者在睡前啟動儀器，發出微電流刺激舌下的呼吸道肌肉，令肌肉不放鬆，呼吸道便不會收窄。研究發現在每小時有三十次停止呼吸患者中，一年後減至每小時六至七次，目前已獲美國食品及藥物管理局（FDA）批准，即將投產。」



▲ 新儀器類似心臟起搏器，需植入體內。

而一些明顯的病徵計有晚上睡不安寧、疲累、煩躁、記憶力差等。林醫生解釋，「患者睡眠質素差，因為當窒息時，大腦會叫醒病人呼吸但病人不感到清醒，之後再進入睡眠狀態。當一晚經多次窒息、被大腦叫醒令人無法真正安睡；有些人指被自己的鼻鼾聲響吵醒，就是因為他窒息後被大腦叫醒，剛好聽到自己呼吸道打開的聲音。」

## 睡眠差 影響大

當一個人一小時醒三十次，翌日會煩躁，沒耐性。患者記憶力差，因為睡眠時有一個階段叫快速動眼期睡眠（Rapid Eye Movement, REM），這期間的腦電波活躍程度與清醒時相若，我們在這階段做夢，鞏固記憶。睡眠

▼ 新式的睡眠儀能自動調節風力，當人清醒時風力較輕，睡着後風力變強。



▼ 戴上睡眠呼吸儀，以風力支撐呼吸道，就不會有窒息情況。



► 肥胖人士呼吸道肌肉鬆弛及肥大，較大機會患睡眠窒息症。



室息症患者難進入「快速動眼期」，無法鞏固記憶。

而疲累，是因為患者很少達到睡眠階段中第三、第四期的熟睡階段，大部分時間停留在第一、二期的淺層睡眠期，故無論睡多少都感覺疲累，白天沒精打采，專注力亦差。

而睡眠質素差，亦會減少大腦提取糖分，當身體糖分過多便會儲起來，人便會肥胖，故肥胖與睡眠互相有影響，部分睡眠窒息人士亦發現有胰島素抗拒。

另有一半患者沒有徵狀，主要是因為病症是日積月累的問題造成，徵狀逐漸浮現，患者都習慣了，並以為自己年紀大，白天欠精神和疲累屬正常。所以，很多睡眠窒息患者不知道自己有问题，一半患者被枕邊人督促下來求醫。

## 手術矯形 拉前下顎

當經過醫生詳細檢查、睡眠測試後，下一步便是治療。現時常用的有效方法是睡前戴上呼吸機，用風力支撐呼吸道保持暢通。另外可使用口腔矯正器，像牙膠一樣在睡前佩戴，適合下顎發育不良而引致

大眾都以為睡眠窒息症只發生在中年人身上，其實任何年齡階層都有機會，圖為一名中年男患者及一名兒童患者。



► 部分患者仰睡時會窒息，此儀器能防止患者仰睡。



◀ 這個口腔矯形器（需度身訂造），可以將下顎拉前，避免睡眠窒息。



睡眠窒息的年輕患者，原理是將病人下顎拉前，令呼吸道有較大空間。

亦可以進行外科手術，將下顎骨移前，病人除了能徹底治好睡眠窒息，亦改善了面形。這手術由牙齒矯正科、耳鼻喉科或口腔颌面外科專科醫生負責，研究發現患者在手術後三年的效果，與使用睡眠呼吸機相若。

有些患者仰睡時才有睡眠窒息，可佩戴一個睡姿矯正器，儀器戴在後頸，患者必須側睡，如仰睡儀器會震動，令患者無法入睡。

被確診患有睡眠窒息症的楊先生，由於病情屬嚴重一類，故他聽從林冰醫生建議，佩戴睡眠呼吸機入睡。使用後，情況大為改善，「戴上後我感覺睡得安寧，而睡得好，更令我的夜尿問題不藥而癒。林醫生解釋是睡眠窒息令血壓波動，血壓過高時身體通過排水分來調節。故控制睡眠窒息後，夜尿明顯減少。而鼻鼾問題，太太再沒有投訴，我相信也就解決了！」東

