

問卷

懷疑患上睡眠窒息症人士，需填寫以下問卷，再由醫生分析。

你曾否在進行以下活動時睡着：

- 0-從未試過
- 1-很少發生
- 2-間中發生
- 3-經常發生

分數

① 坐着閱讀時

② 觀看電視節目時

③ 在公眾場所（例如：戲院、會議室等）坐下

④ 乘搭交通工具多於一小時

⑤ 在許可的情況下於午間躺下休息

⑥ 坐着與別人談話時

⑦ 飯後坐下休息（在沒有喝酒的情況下）

⑧ 乘車或駕車時遇上短暫的停頓（如等候紅綠燈時）

*如達 11 分或以上即有過度渴睡，應見醫生作詳細檢查。



▲患上睡眠窒息症人士，晚上經常因窒息而驚醒，所以睡眠不足，白天就會渴睡，很容易就睡着。

鼻鼾拆天

鼻

鼾？細細個就有了。我記得十幾歲時和家人一齊去旅行，他們說我睡覺時有鼻鼾聲，但不算嚴重。」

今年四十三歲，在內地經商的澳門商人李先生告訴記者。

擾人清夢的鼻鼾聲，很多人都以為是小事，更誤認為是過累及熟睡所致，所以李先生多年來都置之不理，直到三十幾歲結婚後……

「婚後不久，老婆就開始投

訴，說我鼻鼾聲大到震天，晚晚把她震醒，要千方百計弄醒我才可以繼續睡。後來，更索性搬去客房睡。」

但他仍然不理。數年後，到女兒投訴……

開車睡着險釀意外

「因因話我時常在沙發睡着，打打吓鼻鼾，會突然無聲無息地驟停，繼而突然倒抽一口氣，聲音就好似開車的引擎聲……又好似豬叫聲……」李先生繼續說。

其實，晚上打鼻鼾不但影響身邊的人，翌日亦令他精神不足，工作難以集中，開會時打瞌睡，有一次，更差點出意外……「平時開車到珠海傾生意時，

只不過個半小時車程，我都要中途休息三四次。有次我累到開車途中，竟然闔眼瞓，幸好自己的鼻鼾聲及時嚇醒自己，當下我知道應該要見醫生檢查一下。」李先生回想著說。不過心是這樣想過，卻一直沒有付諸行動。

他一直拖到去年中秋節，因感冒聲沙及喉嚨痛見醫生，檢查喉嚨發現他扁桃腺異常腫大，吊鐘也過長，懷疑他患上「睡眠窒息症」。

睡眠室捉窒息

去年十月，李先生來到養和醫院的睡眠窒息症綜合治療中心，見耳鼻喉科專科醫生黃立青，接受「多頻道睡眠測試」。



已經睡足八小時了，但翌日還是眼圈烏黑、眼皮下垂，更多次在上班和開會中途「釣魚」打瞌睡。

他明明累得要死，一上牀就沉睡，但翌日卻像沒睡過似的？難道因為他打鼻鼾太大聲用力過度，致令翌日疲累？

是的，這的確和鼻鼾有關，卻不是因為他用力過度，而是另有原因——

如果閣下每晚都發出如轟炸機般的鼻鼾聲，妻子用了耳塞也無覺好口，請盡快見醫生檢查清楚。



▲黃立青醫生指出，肥人因較多脂肪，令頸部氣道變窄，加上睡眠時全身肌肉會放鬆，所以他們出現鼻鼾機會較高。

無創傷的測試，主要記錄測試者的睡眠模式、睡眠時心跳率、呼吸模式、肌肉活動、鼻鼾及動脈含氧水平。當天晚上，李先生在儀器監測下入睡，翌日一覺醒來，醫生告訴他患上「阻塞性睡眠窒息症（Obstructive Sleep Apnea Syndrome, OSAS）」。

「李先生，你的窒息綜合指數，每小時窒息超過三十次，屬嚴重程度，而且你動脈含氧量偏低，睡眠時每小時有五十次缺氧，最低血含氧量只有69%。」黃立青醫生說，並請他張開嘴巴作臨牀檢查。「你的吊鐘及扁桃腺，比一般人過長及過大，這是造成睡眠窒息的其中主要原因。」

因為擔心還有其他地方導致「阻塞性睡眠窒息症」，醫生隨後從李先生鼻腔放入內窺鏡，徹底檢查上呼吸道，幸好並沒有其他不正常發現。

肥人肌肉鬆弛

「醫生，我不算肥呀，怎會有睡眠窒息呢？」李先生不服氣地問。

黃醫生解釋，一般人以為肥胖人士易有睡眠窒息症，這是因為他們較多脂肪，而脂肪欠缺支撐，血管收縮，血壓因而上升。

切扁桃腺縮吊鐘

要治療「阻塞性睡眠窒息症」，黃醫生說有三個方法。第一，如果病人是肥胖者，可以考慮減肥，達到標準體重後，呼吸道阻塞情況就會改善；二是睡眠時戴上幫助呼吸的輔助工具，例如「持續正氣壓睡眠機（CPAP）」，利用氣壓產生的氣墊作用固定病人的上呼吸道，防止阻塞，或是特製「牙膠」，來矯正病人下顎位置，擴闊舌頭後方的呼吸道，並使上呼吸道的壁膜張力增加；三就是外科手術，矯正上呼吸道結構。

李先生最後決定接受成功率可達85%的「懸壘垂顎咽成形術」，經口腔進入切除兩邊過大的扁桃腺，以及縮短過長的軟顎和吊鐘，手術需時約一小時，之後要留院觀察四十八小時。

「醫生說手術後等康復期間會好痛的，但我覺得只是如補牙後的痛，可以接受，不過

點解男人多鼻鼾?

有無發現男人較多打鼻鼾，原來與男士「天性」有關。

人類學家曾指出，古代為驅逐野獸，所以男士睡眠時要發出震天的鼻鼾聲來嚇走牠們、保護女士。

不過以科學角度來說，男女頭骨結構先天有別，男士氣道附近的骨格較窄，所以較女士容易打鼻鼾。還有遺傳性的肥胖，亦會造成鼻鼾家族。而女性荷爾蒙會使女士們的呼吸氣道的肌肉較結實，所以不易造成阻塞，但收經後就會與男士看齊。

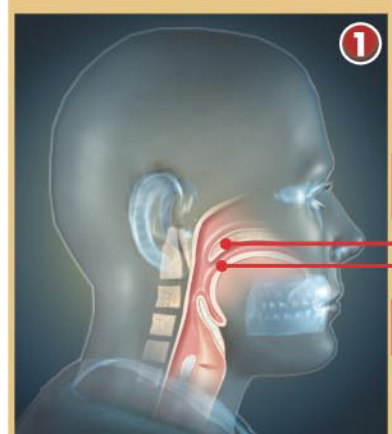
後悔遲做手術

手術後，李先生只能吃流質食物，一星期後可吃稀粥，第九日就可以正常吃飯。一個月後，痛楚完全消退，李先生可以正常飲食及上班，不過為保護傷口，仍要細聲說話。

吞口水及說話時就較痛，始終開過刀，痛是正常的。」李先生說。

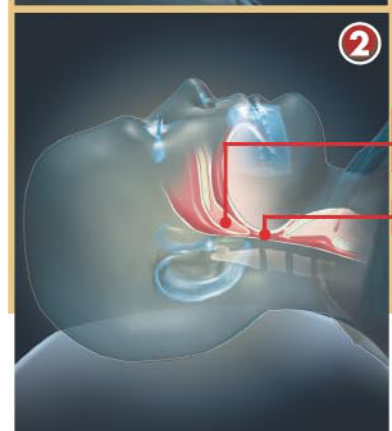
手術解決呼吸道問題外，其

解構鼻軒成因



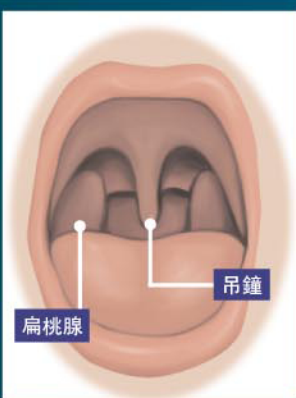
正常的軟顎和吊鐘

暢通的呼吸道



過長的軟顎和吊鐘

呼吸道變窄



▲扁桃腺過大及軟顎和吊鐘過長，是造成睡眠窒息症的其中一個重要原因。

圖解

- 1 正常的呼吸是由鼻腔或口腔吸氣，然後經過呼吸道進入體內。
- 2 過長的軟顎和吊鐘或過大的扁桃腺，會令呼吸道變窄，加上睡眠時，全身肌肉放鬆，呼吸道會進一步收窄，因而引致「睡眠窒息」。



▲除了肥胖外，上呼吸道異常結構都會導致「阻塞性的睡眠窒息」，所以醫生會逐一檢查尋找病源，如鼻腔內窺鏡。

▶不想進行手術的病人，睡覺時可戴上「持續正氣壓睡眠機」，防止上呼吸道收窄引致窒息。



▲肥胖兒童患上睡眠窒息症機會高，父母要小心監察。

肥胖
年長
嚴重鼻敏感
下顎細
頸短
甲狀腺分泌過低
慢性心肺疾病

睡眠窒息高危险因素



擗力而令肌肉鬆弛，而且脂肪積聚也會令頸部氣道變窄，當然會較有機會患上此症；但上呼吸道結構有問題的人士，一樣有危機：「上呼吸道結構問題，是指上呼吸道收窄，而出現收窄位置有三個，一是鼻腔位，二是包括懸壘垂（吊鐘）及扁桃腺的軟顎位，三是膈底位。」

「五至七歲成年病人，是軟顎和吊鐘過長，及扁桃腺過大，令呼吸道空間收窄，加上人於睡眠時會放鬆肌肉，呼吸道進一步收窄，就容易出現睡眠窒息問題。」黃醫生說。

常紮醒 睡不足

他續解釋，成人的「睡眠窒息綜合指數」，每小時窒息五次就是患上「睡眠窒息症」；超過十五次就屬於中度病情；超過三十次則屬嚴重。小孩子更要嚴格計算「睡眠窒息指數」，只要出現一次窒息，就算是患病。

不斷出現窒息情況，空氣持續減少輸送到肺部，病人身體自然會缺氧。而且時常因窒息而紮醒，睡眠常處於淺層狀態，即使睡足八小時，病人翌日亦會欠缺精神，上班亦會嚴重嗜睡。久而久之，就有機會患上高血壓、糖尿病、心臟病和腦血管疾病等。

實還一併解決高血壓和肥胖問題。「手術後，我血壓返回安全水平的一百四十及七十八！未做手術前有成三十六吋腰圍，現在縮至三十四吋，體重亦都減了十磅，真係意外收穫！」李先生高興地說。不過，最令他開懷的是解決了睡眠問題。

「我終於知道甚麼是『睡到自然醒』，感覺好正。」李先生興奮地表示，手術後翌日下午，就開始感受到睡飽後精神飽滿的感覺，所以他十分後悔那麼遲才做手術，否則早十年就可以睡個夠了。

「老婆都願意搬回我房睡。」李先生開心地說。

下期預告

胃口極佳的何先生雖然已經接近六十歲，但每日仍能吃下六大碗白飯，是正宗的「大飯桶」！

一向健康的他從未大病過，但○四年一次例行身體檢查時，因為大便有血，醫生為他進行腸鏡及胃鏡檢查，怎料發現胃部出現嚴重潰瘍，取了部分組織進一步檢驗後，證實是癌變……

由於篇幅關係，養和醫療信箱暫停一期。讀者如有任何醫療上的疑問或查詢，可將問題電郵至以下信箱：medicfile@singtaonewscorp.com