

鼾聲如雷 呼吸中止症

文、攝影／吳宛霖

一名年僅三十多歲的公務員因為睡覺打呼吵到太太無法入眠，經花蓮慈濟醫院耳鼻喉科陳柏呈醫師檢查後，發現他罹患了「阻塞型睡眠呼吸中止症」（OSA，Obstructive Sleep Apnea）。打呼不僅影響身邊的人，也是身體在求救的訊號，呼吸中止造成的缺氧，是引發心臟病、高血壓、糖尿病甚至失智等慢性病的重要病源，及早找到原因就可及早重拾神清氣爽的健康生活！

很多有打呼問題的病人，聽到親友的提醒，常常會訝異甚至否認。其實打呼或是發出鼾聲，與睡眠呼吸中止症息息相關。「睡眠呼吸中止症」就是睡眠中呼吸會斷斷續續停止，每次可長達 10 秒甚至 1 分鐘以上，一個晚上可能會呼吸暫停幾十到上百次。

四處呼吸道易卡關處 造成阻塞呼吸不順

花蓮慈院耳鼻喉科陳柏呈醫師指出，呼吸時氣體進入肺部前在氣道會經過四個關卡：

第一是軟顎，常因年齡或肥胖讓軟顎與懸壅垂變長與鬆弛，氣體經過震動就會產生聲音。

第二道就是口咽處，口咽側壁因為肥厚狹窄或是扁桃腺的慢性發炎與肥大，



花蓮慈濟醫院耳鼻喉科陳柏呈醫師在診間為有打鼾困擾的病人詳細檢查。

也會造成呼吸道的阻塞。一般做扁桃腺切除或咽部的成型術可以改善呼吸。

第三處則是舌根，有的人天生舌頭較大較長，在睡覺時舌頭的肌肉放鬆會往後倒，進一步造成呼吸道的壓迫。

第四處則是會厭軟骨，是呼吸道進氣處，有的病人因為會厭軟骨較長或是角度較為下垂，睡覺時會厭軟骨反而會像蓋子蓋住氣道而無法呼吸。還有一個比較少見的地方是，杓狀軟骨上的軟組織脫垂或有喉頭軟化症的患者，也會在呼吸道造成阻塞。

陳柏呈醫師指出，呼吸有聲音代表氣道不順，不順就表示有阻礙，而阻塞的

地方就可能有呼吸中止發生。當氣道反覆塌陷導致呼吸中斷，體內氧氣濃度會快速下降，進而造成器官慢性缺氧，對心血管、腦部、身體器官等都是長期威脅。

由於多數患者自己無法察覺，陳柏呈醫師提醒，如果自覺睡到一半呼吸中斷驚醒、悶氣感，白天容易疲倦、精神不濟，或是醒來頭痛、口乾，情緒不穩，甚至枕邊人頻頻反映被吵得睡不著，都建議趕快就醫。

「睡眠內視鏡」+ 「夜間多項檢查」

醫師會先於診間檢查求診民眾的口腔和上呼吸道，並依患者狀況做進一步檢查。花蓮慈院設有「夜間多項睡

眠檢查」可以記錄整夜的呼吸頻率、血氧變化、腦波、肌肉張力等，最後計算出一個指標——AHI（每小時呼吸中止次數）。通常成人 $AHI > 5$ 、小孩 $AHI > 1$ 就要小心。而民眾求診前也不必擔心一定要到醫院過夜，現也可以在家中習慣的環境檢測，再由醫師檢視數據。

若要更進一步了解呼吸道狀態和「卡關點」，「睡眠內視鏡」可以模擬進入睡著的狀態，讓醫師直接觀察呼吸道在睡眠時的變化，確實「看見」哪裡塌陷、哪裡震動，讓檢查清楚精準，也讓治療可以更整體而全面，達到更好的效果。

有些呼吸道的阻塞，透過手術就能大幅改善，譬如扁桃腺切除手術，懸壅垂



透過內視鏡可看到氣體進入第一道遇到的關卡軟顎與懸壅垂（左上），如果變長與鬆弛；或第二道口咽處（右上）也會因側咽壁狹窄而造成呼吸道阻塞壓迫。第三處是肥大與後倒的舌根造成呼吸道壓迫（左下），以及過長與下垂的會厭軟骨完全遮蓋住呼吸道進氣口（右下）；只要呼吸道不暢通，都有可能是造成呼吸中止和鼾聲大作的的原因。圖／陳柏呈提供

顎咽成形術、舌根減積手術、會厭軟骨部分切除術等等，可以用傳統手術的方式進行也可以用雷射，低溫冷凝刀或達文西手術進行。但陳柏呈醫師指出，患者不需過於擔憂，治療不只有手術，改善生活方式與體重控制也能幫忙。

減重與呼吸器 手術之外的選擇

陳柏呈表示，目前配戴持續性正壓呼吸器（CPAP）可以有效維持睡眠時氣道通暢，有效降低 AHI，改善日間嗜睡及長期心血管風險，是成人治療首選。當然不只有呼吸器可以幫助病人，生活作息的改善包括飲食控制與減重也很重要。通常體重減少 10%，呼吸中止指數（AHI）可下降約四分之一！呼吸道周遭的脂肪縮小，截面積增大，便可氣體出入更為暢通。而其它如調整睡姿、

戒菸戒酒、改善鼻過敏等也可以改善病況。

其實除了成人，小孩也會打呼，小朋友如果出現打呼、夜間張口呼吸、白天精神不濟或常常中耳積水，也可能是因為「腺樣體」與「扁桃腺」過大所致，建議就醫評估是否需要手術處理。

這位由太太帶到花蓮慈院求診的年輕公務員，經睡眠內視鏡檢查後，發現就是軟顎與會厭軟骨塌陷導致氣道受阻而產生如雷鼾聲和睡眠中止；身高一百七十公分，體重達一百公斤，BMI 身體質量指數達到三十以上，目前治療的方式首先協助減重與試戴持續性正壓呼吸器為主，後續觀察成效再決定是否需要進一步外科治療。

睡覺打呼可能是警訊 對症治療找回健康

打呼不僅僅是「吵」，更可能是身體發出的警訊。陳柏呈醫師表示，人體的各項機能環環相扣，呼吸中止對身體最大的危害即是「缺氧」，長期讓身體處於缺氧的狀態，造成記憶力變差、注意力不集中以及情緒波動和憂鬱，進而造成器官慢性的衰竭，引起高血壓、心臟病、中風、糖尿病、代謝症候群或失智等等，嚴重甚至會引起猝死，千萬不能大意。打呼不是老了的正常狀況，而是呼吸道出現問題的表徵，透過正確的診斷與個別化治療，打呼真的可以改善。



陳柏呈醫師提醒民眾不要輕忽打鼾和呼吸中止症引起的缺氧，就診檢查幫自己重新擁有良好睡眠品質。