

阻塞性

睡眠窒息症睇真D

寶血醫院（明愛）
呼吸系統科 鄺國柱醫生

- 不少人的鼻鼾聲震耳欲聾，每天早上醒來都好像睡不夠，白天也常常打瞌睡。那麼這些人士可能患上了阻塞性睡眠窒息症 (Obstructive Sleep Apnea, OSA)。
- 當人睡眠時，上呼吸道的肌肉組織鬆弛，令空氣不能順利通過呼吸道，就可能產生鼻鼾聲，甚至最終導致窒息，嚴重的窒息自然會令病人缺氧。
- 由於病人一旦進入深層睡眠就窒息，因此大腦就像保險掣一般：整晚大部分時間都只能夠在淺層睡眠中徘徊，甚至間歇性短暫覺醒，那自然會大大影響病人的睡眠質素。
- 不僅如此，睡眠窒息症病人體內兒茶酚胺 (catecholamine surges) 也因呼吸停止而飆升，這正解釋為何睡眠窒息症與多種心血管疾病扯上關係。



- 近年來，醫學界已確立睡眠窒息症能引起血壓高，而且成正比關係。不要忽略腦血管疾病也與睡眠窒息症有錯綜複雜的因果關係。
- 除了血壓高外，血糖高和血脂高也與睡眠窒息症有密切關係。近年亦發現 OSA 可產生各種認知問題。另外，睡眠窒息症病人進行全身麻醉手術時，亦可能會有較高機會出現心肺併發症。
- 這樣看來，就算是一個無須工作、無須駕駛、非獨居的人士，仍要留心自己是否有患上阻塞性睡眠窒息症的風險。中國人的輪廓和較塌陷的氣道相對外國人更容易（較低體重）患上阻塞性睡眠窒息症。
- 雖然坊間流行各式各樣超簡單測試，但這些測試都只是屬於 3 級和 4 級睡眠檢測，在外國多僅作篩查睡眠窒息症用途。
- 多頻道睡眠檢查 (Polysomnography, PSG) 才是診斷各種睡眠窒息症（還有中樞性、混合性）的黃金標準，PSG 能在睡眠過程中收集病人多種不同訊號以作精確診斷。
- 避免飲用酒精及服用安眠藥、減肥和側睡都是一些簡單治理阻塞性睡眠窒息症的方案，然而病情較嚴重的人士則可能要使用持續正氣壓呼吸治療 (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) 或下頷前移矯治器 (Mandibular Advancement Devices, MAD)。至於藥療對 OSA 是起不了作用，動手術又只適合極少數病人。