

睡眠窒息症病人 抗疫攻略

寶血醫院（明愛）
呼吸系統科 鄺國柱醫生

全球新冠病毒大流行，大家都戰戰兢兢去防疫，患有阻塞性睡眠窒息症 (Obstructive Sleep Apnea, OSA) 的病人更加要留神。英美的睡眠醫學專家 (American Academy of Sleep Medicine, American Alliance for Healthy Sleep, British Thoracic Society, British Sleep Society) 發出以下聲明及建議：

- 1 目前沒有證據顯示阻塞性睡眠窒息症會增加病人感染新冠病毒的風險。
- 2 但是，患有 OSA 的患者可能會同時患有心臟病或呼吸道疾病等，這就可能增加他們感染新冠病毒的風險。
- 3 同樣沒有證據表明使用 Continuous Positive Airway Pressure Therapy (CPAP)/ 持續正壓呼吸機令人更容易感染新冠病毒。
- 4 優質睡眠對保持免疫系統強大和抵抗疾病很重要，充足的睡眠還可以幫助大家的身體從疾病中康復，相反未經治療的嚴重睡眠窒息症可能會導致病人免疫力下降。
- 5 如果 OSA 患者沒有感染新冠病毒，他們應繼續進行 CPAP 治療。
- 6 但如果 OSA 患者不幸被感染了，請要確保他被隔離。新冠病毒的主要傳播來源是呼吸道飛沫，當新冠肺炎病人使用 CPAP 呼氣時，病毒可能從面罩上的端口（讓二氧化碳逸出）釋放出含病毒顆粒的氣溶膠 (Aerosol)。此等氣溶膠可以懸浮在空氣中數小時，有可能因而傳染附近的人。
- 7 即使 OSA 患者沒有新冠肺炎的症狀，在現時疫情大流行中，他們也可能想在另一間臥室睡覺並使用 CPAP，這有助於減少傳染其他人的潛在風險。
- 8 CPAP 使用者應經常清潔 CPAP 機器、管道、面罩和加濕器，至少每天清洗空氣管道一次，每隔一天清潔加濕器一次。儘可能由 OSA 患者本人負責清潔裝置，清潔機器單元和耗材時，應戴上手套和口罩。用家需要遵循 CPAP 製造商的建議清潔裝備，絕不要胡添亂加其他清潔劑。請更頻繁地更換或清除 CPAP 機器的過濾器。
- 9 使用合適的口罩或下巴帶，有助減少傳播病毒風險。
- 10 OSA 患者在戴上口罩和使用 CPAP 機器之前，請務必先洗臉和洗手。
- 11 不應與他人共用口罩和機器。
- 12 另外請睡眠窒息症病人務要小心保管好 CPAP 面罩和空氣管道，因為疫情有可能暫時造成 CPAP 配件供應不足。

