



# 高雄市立小港醫院

## (委託財團法人高雄醫學大學經營)

### 打鼾及呼吸中止之照護

「打鼾」是件惱人的事，經研究指出打鼾會使人記憶力減低，無法集中注意力等。通常與肥胖、扁桃腺肥大、鼻部疾病有關，習慣性打鼾約占成年人口的25%，其中約5~8%有暫時性的阻塞性睡眠呼吸中止症候群。

#### 一、醫療處置

- (一)持續性呼吸道正壓呼吸器治療，在睡眠期間提供正壓氣流，維持呼吸道通暢，需安排相關門診進行呼吸器壓力評估及使用狀況。
- (二)牙套止鼾器(類似牙套的醫療器械，用於防止打呼)。
- (三)外科手術治療(懸壅垂顎咽成形術：有效改善口咽空間的手術，減低睡眠期間的呼吸道塌陷)。

#### 二、居家保健注意事項

- (一)注意營養攝取，維持理想體重。
- (二)避免暴露在煙霧環境和其他室內汙染物過敏原。
- (三)避免仰睡，盡量養成側睡或頭部墊高的習慣。
- (四)日間有嗜睡症狀病人，應避免自行駕駛交通工具或危險機具。
- (五)紀錄血壓，注意是否頭痛或胸痛、胸悶、心悸等徵象。
- (六)時常自我評估症狀是否加重而影響日常生活，如：精神不濟、注意力不集中、記憶力減退、失眠、睡眠中斷、不正常的打

鼻，宜規律就醫檢查及治療，以維護安全及生活品質。

若有任何問題請電洽，電話(07)8036783轉 3244或 3245

**“小港醫院耳鼻喉科關心您”**