

鼾聲雷動，擾人清夢。 您有「阻塞型睡眠 呼吸中止症」嗎？

耳鼻喉頭頸外科
黃紀堯 醫師



「醫師醫師，我老公每天晚上都打呼好大聲，睡到一半還會像斷了氣一樣，有時候還會被自己的口水嗆到，我好怕他睡著睡著就這樣走了。這到底是什麼問題啊？」

在耳鼻喉科門診時，常常會遇到中年男子被老婆揪來看診，描述像上述所提到的場景，這到底是什麼問題呢？

打鼾等於阻塞型睡眠呼吸中止症嗎？

打鼾大部分是由於上呼吸道某部分有狹窄、產生亂流或是軟組織的震動而產生，會隨著年齡、肥胖、酒精攝取、鼻塞而增加。打鼾並不表示有睡眠呼吸中止症，單純的打鼾雖不會有明顯症狀，但可能造成社交障礙及關係不和睦，調查也發現打鼾和白天嗜睡有強烈的相關性。嚴重的打鼾可能伴隨而來的是呼吸暫停或是呼吸中止的危險，若是演變成睡眠呼吸中止症，則後續可能引發自身健康及安全問題。

什麼是阻塞型睡眠呼吸中止症？

所謂的阻塞型睡眠呼吸中止症(Obstructive sleep apnea, OSA)是指在睡眠的過程中，因間斷性的口咽部肌肉鬆弛，使得呼吸道塌陷而導致呼吸中斷及伴隨而來的短暫甦醒並恢復呼吸組成。呼吸中止的時間少則10秒，也可能長達1分半鐘以上，導致全身血液中氧氣含量下降，進而造成心血管負擔及腦部神經受損等問題。

您是否為阻塞型睡眠呼吸中止症的高危險族群呢？

既然打鼾不代表就是睡眠呼吸中止症，那我該如何知道我是否有阻塞型睡眠呼吸中止症呢？快透過下方的評估量表，來看看自己是否為阻塞型睡眠呼吸中止症高危險群吧！

阻塞型睡眠呼吸中止症的診斷方式？

- 1 **醫師問診及理學檢查**：可初步評估是否為阻塞型睡眠呼吸中止症高風險族群。
- 2 **睡眠多項生理功能檢查 (Polysomnography, PSG)**：診斷阻塞型睡眠呼吸中止症的黃金準則。
- 3 **藥物誘導睡眠內視鏡 (Drug-Induced Sleep Endoscopy, DISE)**：透過麻醉藥物模擬睡眠狀態，進行內視鏡檢查，可精準評估阻塞部位。

阻塞型睡眠呼吸中止症風險評估量表 STOP-Bang問卷

您是否打呼很大聲？（聲音大到門關著外面都聽得到？）	是：1分 否：0分
您是否在白天經常覺得疲勞、疲累或想睡覺？	
是否有人觀察到您在睡覺時會呼吸停止？	是：1分 否：0分
您是否有高血壓，或已經正在接受高血壓治療？	
您的身體質量指數(BMI)是否超過35公斤/平方公尺？	是：1分 否：0分
您的年紀是否超過50歲？	
請問您的頸圍是否大於40公分？（從喉結部位測量一圈）	是：1分 否：0分
您的性別是否為男性？	

≥3分 為高風險，建議進一步評估

阻塞型睡眠呼吸中止症該如何治療？

- 1 **生活型態調整**：減重、維持良好睡眠衛生、側睡、減少使用菸酒、避免使用鎮靜藥物。
- 2 **介入治療**：止鼾牙套、口咽肌訓練、治療鼻塞藥物。
- 3 **陽壓(正壓)呼吸器**：治療阻塞型睡眠呼吸中止症黃金治療方式。
- 4 **外科手術**：鼻腔手術、口咽腔手術、下咽手術、骨骼矯正手術。

結語

阻塞型睡眠呼吸中止症不僅影響家人，更重要的是影響自身的健康及安全，成因相當多元且複雜，如果本身是高風險族群，建議盡早諮詢專業醫師，為您安排檢查及擬定後續治療方案。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00	●					●
13:30~17:00						
18:00~20:30				●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)