

正視鼻鼾

撰文：呼吸系統科專科醫生羅子珊

睡覺時有轟隆隆的火車聲在旁響個不停，任何人都難以入眠！當然沒有人會睡在火車軌旁邊，我要說的是鼻鼾。千萬別以為鼻鼾聲只是吵點兒罷了，其實這可能是睡眠窒息症，除了吵着伴侶睡覺，患者更有機會出現心臟病、中風等併發症，必須認真對待。

睡眠窒息症是在睡眠時因呼吸系統軟組織鬆弛，使咽喉內的會厭退後，壓住氣道而暫時窒息及產生鼾聲。患者會於窒息時立即醒來，每次窒息至醒來都只維持10至20秒，一晚發生數百次。由於窒息時間短，患者雖對此毫不知情，但卻不能完全進入睡眠狀態，難以得到充足的休息。阻塞性睡眠窒息症是最常見的一類，患者由於肥胖、扁桃腺脹大、下顎細小等原因，令上呼吸道於睡眠時受阻塞。中樞性睡眠窒息症則較為少見，是由於腦部中樞系統未能有效地把呼吸信號傳送到有關的器官和組織而引致，但亦可由中風、心臟病等引起。雖然男女都有機會患上此症，但患者以男性、肥胖、酗酒、有服用安眠藥習慣的人為主。

睡眠窒息症病徵

- 睡覺時呼吸間歇性停止達過百次之多，並帶有鼻鼾
- 日間經常打瞌睡，不能集中精神、記憶力衰退、反應遲鈍
- 早上出現頭痛
- 脾氣暴躁
- 性機能減退

精神不足影響大

由於睡眠窒息症令患者不能安睡，以致日間疲倦，除了嚴重影響工作、學業和日常生活，精神不足更可能釀成意外！而身體長期缺氧可令心肺功能受損，引致血壓高、心臟病、中風，甚至暴斃的嚴重後果。兒童患者更可能因腦部缺氧而影響身體和智力發展，嬰兒患者更有機會猝死！

處理睡眠窒息

當你懷疑自己患上睡眠窒息症，應找醫生診斷。呼吸器官檢查是診斷方法之一，醫生會檢查你的鼻腔、鼻咽喉和口腔至氣管的部位，確定有否阻塞。醫生亦可能安排你做睡眠分析，即在熟睡時以機器檢查是否有睡眠窒息或缺氧的問題。

處理睡眠窒息症的方法可分為外科治療和非創傷性治療兩類。外科治療即通過手術割除阻礙呼吸的組織。非創傷性治療主要是利用鼻腔正氣壓呼吸機產生氣壓，將堵塞上呼吸道的多餘組織打通。牙膠則有助將下顎拉前，減少呼吸道受阻，適合病情較輕微的患者。患者維持適中的體重亦有助減輕徵狀。