

# 打鼾知多少

## 淺談睡眠呼吸中止症及治療

您不可不知，鼾聲雷動，  
小心傷身又擾人



衛生福利部



# 目錄

打鼾=睡得好？ P.1

為什麼會打鼾呢？ P.3

什麼是睡眠呼吸中止症 P.4

什麼樣的人容易打鼾？ P.5

會造成什麼影響呢？ P.6

如何得知嚴重度？ P.7

如何治療呢？I P.8

如何治療呢？II P.10

如何治療呢？III P.11



# 打鼾=睡得好？

大多數的人都覺得打鼾很正常，也表示這個人睡得很熟，對於有失眠困擾的人來說，更是羨慕會打鼾的人，因為他們總是一躺下就睡著了。事實並非如此，現代睡眠醫學證實，大聲打鼾並不代表睡得好，反而是睡眠呼吸中止症的警訊。

## 睡眠呼吸中止症 (OSA) 的徵兆

- 1. 打鼾：**鼾聲雷動，在房門外或隔壁房間都可清楚聽見。打鼾是阻塞型睡眠呼吸中止症的主要症狀，這類病患每天都會打鼾，不論任何睡姿都可能，而且他的鼾聲通常不太規律，會忽大忽小聲，間斷十數秒鐘後會有一個猛爆型的鼾聲出現。
- 2. 睡眠呼吸暫停：**打鼾會間歇性的中斷或呼吸停止，有時會有睡眠猝醒或覺得呼吸不順或困難。大部分的呼吸中斷及甦醒的時間都很短，病患自己都不記得，病患有這些呼吸暫停、睡眠中斷、再加上白天的症狀，就叫做阻塞性睡眠呼吸中止症。

3. **白天嗜睡**：容易在不該睡著的狀況下打瞌睡，如：等紅綠燈、開會時。許多病患會抱怨白天嗜睡，甚至影響到白天的工作，不管何時，只要一坐下就睡著，甚至開車到路口等個紅綠燈也會睡著。
4. **夜間噎咳**：有一些病患在睡到一半時會噎到口水或驚醒。
5. **認知及情緒層面**：越來越難專注、變得健忘、易怒、焦躁不安、心情低落或是憂鬱。
6. **夜間多尿**：許多較嚴重的病人，夜間常會需要起床3到4次。
7. **其他**：睡不飽、早晨醒來頭痛頭痛、記憶力下降、脾氣暴躁等都常常是家屬抱怨的症狀，但是病患自己常常沒有自覺。



# 為什麼會打鼾呢？

會打鼾表示我們入睡後的呼吸道變窄了，造成呼吸的過程發生阻塞了，這類的人，會因為睡眠中的呼吸不順暢，而不停的醒來，再睡著，再醒來，再睡著…，一整晚都是睡睡醒醒的，經常處於淺眠或睡眠中斷中，造成睡眠品質不佳的情形。

## 為何睡著後呼吸道會變窄呢？

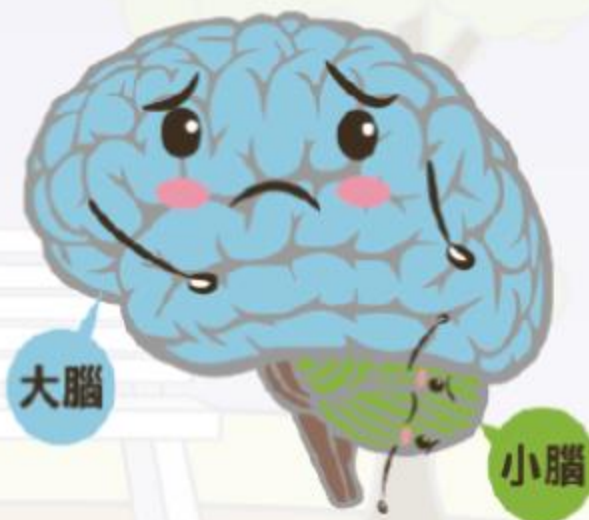
睡眠期間，全身肌肉會變得放鬆，包括上呼吸道也不例外，因此呼吸道會變得較窄。若天生呼吸道較狹窄或較容易塌陷的人，因氣道下塌而變窄，使氣流受到限制，引起上呼吸道構造（包括舌頭、軟顎、懸雍垂、扁桃腺柱以及咽壁）的振動，就會導致鼾聲大作。

## 打鼾的聲音不同，嚴重度有差嗎？

一般來說，打呼聲音越大聲，問題嚴重度越高，表示呼吸道受阻塞的程度越高，但有一部份的人，打呼聲音斷斷續續的、忽大忽小的，這表示在聲音變小，甚至是沒有聲音的時候，呼吸道是完全塞住的，氣流完全無法通過，此時即為阻塞性睡眠呼吸中止（但此時仍可以見到胸廓或腹部的起伏，企圖用力的猛吸氣，好像一口氣就快接不上來的樣子）。

# 什麼是 睡眠呼吸中止症？

- 1 呼吸道軟組織在睡眠過程中反覆狹窄或完全塌陷，影響呼吸氣流的通過，造成呼吸不順或停止。
- 2 腦部呼吸中樞偵測到呼吸受阻、血中的氧氣濃度下降、二氧化碳濃度上升時，便下達更用力呼吸的指令，嚴重時造成睡眠中斷而醒來。
- 3 上述的過程重複發生，睡眠被重複的中斷，睡眠的品質因此大受影響，進而損害到的白天精神和認知功能表現。
- 4 倘若血氧下降的幅度太大且過於頻繁，甚至會造成心臟血管與腦血管系統的負擔，惡化許多的慢性疾病。



# 什麼樣的人 容易打呼？

阻塞性睡眠呼吸中止症的危險因子：

- 1 性別：男性得病的機會約為女性的二至八倍。但是女性在停經後，得病的機會與男性相當。
- 2 年齡：隨著年紀增長，上呼吸道肌肉張力將減少，因而較易發生反覆塌陷。
- 3 肥胖：大於理想體重的120%以上者，較有危險性。
- 4 頸圍：男性大於十七英吋（43公分），女性大於十五英吋（38公分）者。
- 5 解剖構造異常：舌後或咽喉與側咽空間過小、舌頭太大、扁桃腺異常肥大、鼻咽軟組織過多、軟顎過於鬆弛、下顎後縮、下顎過小或顏面畸形。
- 6 喝酒、服用鎮定劑或安眠藥則會因為使上呼吸道肌肉張力減少而使情況惡化。
- 7 年長者。



# 會造成什麼影響呢？

## 睡眠

阻塞型睡眠呼吸中止症對人們造成最立即的影響是睡眠過程中因為呼吸道反覆阻塞讓身體缺氧，造成了睡眠中斷、淺眠、夜間睡眠品質不佳，即使睡得再久，都覺得無法恢復體力，白天經常覺得容易疲累、打瞌睡、頭痛，倘若在開車或做事時突然睡著，很可能造成車禍或職場的意外。

## 認知功能及情緒

阻塞型睡眠呼吸中止症的患者容易有注意力不集中、記憶力變差、警覺度下降、訊息處理能力變差、執行功能變差、判斷決策能力也變差等認知功能表現變差的情況，長期下來可能因睡眠品質不佳、白天表現變差等原因，造成憂鬱或焦慮的情緒困擾。

## 健康狀況

阻塞型睡眠呼吸中止症患者因為入睡後呼吸道受到阻塞，造成身體反覆缺氧，可能引起高血壓、心律不整、心絞痛、心衰竭、腦血管疾病、慢性呼吸衰竭、肺動脈高壓、代謝症候群、糖尿病、性功能障礙等併發症。

# 如何得知嚴重度？

打鼾雖然是發生阻塞型睡眠呼吸中止症的警訊之一，但通常患者本身並不以為意，經常是枕邊人或家人受不了打鼾聲，或是擔心患者睡到一半沒有呼吸，才會接受檢查及治療。如果發現自己或身邊的人有打呼且白天嗜睡程度高的情形，建議安排睡眠檢查以診斷是否有阻塞性睡眠呼吸中止症。

進行睡眠檢查時，必須至睡眠相關檢查單位睡一晚，身上貼一些電極貼片，透過儀器偵測腦電圖（EEG）、肌電圖（EMG）及眼電圖（EOG）以區辨睡眠分期（sleep stage），同時也包括打鼾聲、心跳、呼吸氣流、胸腹起伏、血氧、體姿、腿部肌電圖等訊號的記錄以偵測伴隨睡眠發生的呼吸、肢體抽動或其他睡眠呼吸障礙。

睡眠呼吸中止指數是指每小時發生呼吸中止的次數。指數5次以下為正常，5~15次為輕度，15~30次為中度，30次以上為重度阻塞性睡眠呼吸中止症；它的臨床意義需考量患者臨床症狀和潛在共病，並由專業醫療人員作綜合判斷。

合格的睡眠檢查單位可至台灣睡眠醫學學會網站查詢（<http://www.tssm.org.tw/>）

# 如何治療呢？I

常見睡眠呼吸中止的治療方式有改變睡姿、減重、外科手術、口腔矯正器、使用正壓呼吸器等方式，該使用何種的治療方式，皆需由睡眠專科醫師嚴謹及專業的進一步評估後才能決定。無論使用何種治療方式，患者皆應避免夜間飲酒及使用鎮靜劑、安眠藥、肌肉鬆弛劑、抗焦慮等藥物，因為這些物品都會讓上呼吸道的張力更為減少，使呼吸道更易塌陷，加重睡眠呼吸中止的嚴重度。

## 睡姿

在部分患者中，其打呼狀況明顯與睡姿有相關，通常在仰躺時容易使上呼吸道軟組織往後塌陷，使得打呼更為明顯，因此可建議患者在夜間睡眠時，盡可能保持側睡姿，以減少打呼及睡眠中止頻率，此法對於輕度的患者可能效果較為顯著。

## 減重

肥胖是造成睡眠呼吸中止症一個很大的因素，肥胖的病人減重可有效減少呼吸中止的次數、睡眠異常中斷，以及低血氧飽和度。減重計畫包括減重手術、有或無藥物介入的飲食控制，以及規律運動。

## 戒酒及少服用中樞神經抑制劑：

這類的物質及藥物會降低咽肌肉張力，使呼吸道狹窄以致完全阻塞，由於其會抑制覺醒反應，使呼吸中止時間更久。改變這些習慣，打鼾的情形即可獲得改善。

## 戒菸：

戒煙可以減少喉部黏膜發炎、腫脹，降低上呼吸道狹窄減低酣聲。

## 減輕鼻塞的藥物：

可能也可以減輕打鼾或睡眠呼吸中止症的嚴重度：鼻擴張劑，及一些類似的裝置，可以用來擴張鼻子通道，減少打鼾。通常，只改善鼻部氣流的流通性，無法解決嚴重的打鼾或明顯的睡眠呼吸暫停。



# 如何治療呢？II

## 外科手術

可以透過外科手術改善上呼吸道異常阻塞的狀況，增加上呼吸道的空間，減少打鼾的情況。包括鼻部手術、扁桃腺及腺樣體切除術、修飾性懸雍垂軟顎整形手術(UPPP)、上呼吸道微創手術、舌根減積手術、顏面及頸部骨架手術等，無論進行上述何種的手術方式，建議皆需要睡眠專科醫師審慎之評估及安排專業之檢查，睡眠專科醫師除了個別化針對睡眠呼吸中止患者疾病的嚴重度及臨床症狀外，也會再仔細了解其手術的風險、成功率、復發率及副作用等，如此才能達到最好及最安全的治療效果。

## 口腔矯正器（又稱止鼾器）

利用各種不同形式的口腔矯正器，將下顎或舌頭向前拉，以擴大呼吸道空間，來減少呼吸阻塞及打鼾情形。此項裝置必須針對病患個別訂製，且因為製作的方式不同，所以效果不一，目前研究結果是對輕度患者較會有助益。其優點是病患接受度及醫囑遵性較高，只是矯正器會在睡覺時被磨損，部分患者長期配戴會有顫顎關節疼痛的不適。

# 如何治療呢？III

治療睡眠呼吸中止症最有效的方是就是使用持續性正壓呼吸器，呼吸器會產生持續的氣流，形成一個氣流支架，維持呼吸道的通暢。使用呼吸器每週至少四天，每晚至少四小時以上，才能達到一定的治療效果。

所需要的氣流壓力會因個別阻塞的嚴重度不同而做調整，為了得到適合的壓力值，需配合使用呼吸器再進行一次睡眠檢查。目前市面上已有可以自動偵測氣流阻力或鼾聲且能根據每次呼吸狀況來調整所需要的氣流壓力的auto-titrating CPAP (Auto CPAP)，目的就是為了讓患者使用時的睡眠及呼吸更舒適，以增加病患者使用的意願。

現在的多數CPAP體積小、易攜帶，也更安靜。部分機型可在入睡時使用最低壓力，待入睡後再逐漸升高壓力至事先設定好的壓力值，使用起來更加舒服、更易入睡。



正壓呼吸器



患者在接受合適及專業的治療後，可有以下常見的改善：

### 睡眠方面：

因呼吸道空間的改善，可以解決打呼情況，夜間的睡眠不再變得片段，睡眠品質即可獲得改善，睡醒後會感到神清氣爽，有飽足感。

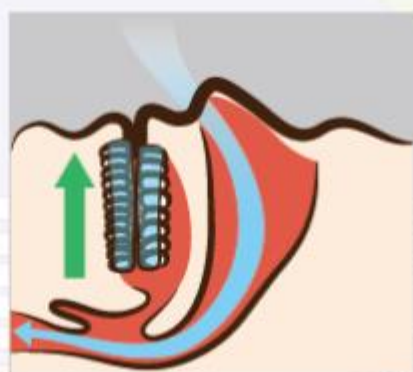
### 認知功能及情緒方面：

因夜間睡眠品質會得改善，睡眠具恢復性，白天嗜睡程度也能減輕，也能提升生活品質，認知功能大多能獲得改善，情緒也趨於穩定。此外，也能減少因嗜睡而造起的意外事件。

### 健康狀況：

許多臨床研究發現，規律使用CPAP治療的患者，其血壓收縮壓及舒張壓皆比未治療前低，BMI也有明顯的下降。

口腔矯正器





筆者：台灣睡眠醫學學會  
主筆：林嘉謨、林新景、吳家碩

出版者：衛生福利部  
地址：11558 台北市南港區忠孝東路六段488號  
電話：(02) 8590-6666  
網址：<http://www.mohw.gov.tw/>  
出版年月：中華民國104年6月  
版次：第一版第一刷



衛生福利部發行