

## 打鼻鼾與睡眠窒息症 Snoring and Sleep Apnea

### 為什麼會打鼻鼾？

睡覺時口腔頂部的肉質軟組織（軟齶）與軟齶上部掛著的的一塊三角形組織（懸雍垂）、以及舌頭、扁桃體或在咽喉後部的肌肉互相摩擦，產生振動而形成打鼻鼾的聲音。當一個人躺臥時，舌頭向後頂著咽喉，使氣道收窄，便容易發生打鼻鼾。打鼾不僅干擾睡眠，也可以是某些嚴重健康問題的徵兆，如阻塞性睡眠窒息症。

### 甚麼原因造成打鼻鼾？

- 增大了的扁桃體和喉嚨肌肉。
  - 過長的懸雍垂。
  - 兩鼻孔的分隔彎曲（鼻隔膜偏離）。
  - 由於過敏或鼻隔膜偏離引起的長期性鼻塞。
- 經常使用鎮靜劑或安眠藥，或在睡前過量喝酒，導致喉嚨肌肉過於放鬆。
- 過胖
- 阻塞性睡眠窒息症 - 一種在睡眠中多次呼吸暫停的病症。

### 打鼻鼾與睡眠窒息症有甚麼關係？

習慣性打鼻鼾可能是由睡眠窒息症所引致。亦即當一個人睡著時可能呼吸曾短暫停

頓數次。最常見的睡眠窒息症是阻塞性睡眠窒息症。氣道受到阻塞，造成呼吸短促或呼吸暫停數秒鐘到數分鐘。一夜中類似情形可能發生數百次。這種情況使血液中的氧氣含量突然減少，而可能增加患高血壓，心臟病，心力衰竭和中風的危險。

### 睡眠窒息症的症狀

如果你或你的伴侶有以下任何的症狀，請諮詢醫生作出診斷及治療：

- 日間極度嗜睡
- 夜間鼾聲如雷和有窒息的聲音
- 覺醒後呼吸急促
- 睡眠時呼吸暫停
- 晨早頭痛
- 煩躁不安

### 打鼻鼾與睡眠窒息症的治療

你的醫生可能推薦您到耳鼻喉科專科醫生處或治療睡眠問題的診所去復查。那裏有專門的設備和機器來監測您的睡眠模式，以及您的心臟，肺，及大腦的活動情況，氧氣的水平等等以作出診斷。對於輕微的打鼻鼾症狀，醫生可能會建議改變某些生活方式以使症狀得以改善：

- 減肥
- 改變睡眠姿勢：睡覺時側臥，以防舌頭阻塞氣道

- **使用一種鼻貼帶**，固定在鼻樑上，可以擴大鼻孔通道，改善呼吸
- **使用通鼻塞噴劑**，清除鼻道阻塞（除非醫生有指示，否則不可使用超過3天）或者睡前吸入蒸氣
- **限制服用鎮靜劑和酒精**。睡覺前4小時避免喝酒。

聯絡以下機構：

美國睡眠窒息症協會

American Sleep Apnea Association

[www.sleepapnea.org](http://www.sleepapnea.org)

如果改變生活方式後依然無效，可以採用以下的治療方法：

1. 在口腔內使用一種儀器來固定軟齶和舌頭，以保持氣道通暢。
2. 持續正壓通氣（CPAP）方法。睡眠時用加壓面罩放置在鼻子上。該面罩連接到一個氣泵，使空氣泵入鼻子裏，保持上呼吸道的氣道開通。
3. 利用手術收緊和縮減多餘的軟齶及懸雍垂組織肌肉，以擴大氣道，減少震動。

*正確地診斷和治療習慣性打鼾和睡眠窒息症是非常重要的。如果睡眠不足或睡得不好，容易工作犯錯或與發生車禍，並且會增加記憶問題，情緒波動，抑鬱症，心臟病，中風和其他健康問題的可能性。治療好習慣性打鼾和睡眠窒息症會使您和您的家人享有更酣睡的睡眠，也降低了罹患其他許多嚴重健康問題的危險性。*

欲了解更多有關睡眠窒息症的資料，請