打鼻鼾与睡眠窒息症

Snoring and Sleep Apnea

为什麽会打鼻鼾？

睡觉时口腔顶部的肉质软组织（软齶）与软齶上部掛著的的一块叁角形组织 （悬雍垂）、以及舌头、扁桃体或在咽喉後部的肌肉互相摩擦，产生振动而形成打鼻鼾的声音。当一个人躺卧时，舌头向後顶著咽喉，使气道收窄，便容易发生打鼻鼾。打鼾不仅干扰睡眠，也可以是某些严重健康问题的徵兆，如阻塞性睡眠窒息症。

甚麽原因造成打鼻鼾？

- 增大了的扁桃体和喉咙肌肉。
- 过长的悬雍垂。
- 两鼻孔的分隔弯曲（鼻隔膜偏离）。
- 由於过敏或鼻隔膜偏离引起的长期性鼻塞。
- 经常使用镇静剂或安眠药，或在睡前过量喝酒，导致喉咙肌肉过於放松。
- 过胖
- 阻塞性睡眠窒息症 – 一种在睡眠中多次呼吸暂停的病症。

打鼻鼾与睡眠窒息症有甚麽关係？

习惯性打鼻鼾可能是由睡眠窒息症所引致。亦即当一个人睡著时可能呼吸曾短暂停顿数次。最常见的睡眠窒息症是阻塞性睡眠窒息症。气道受到阻塞，造成呼吸短促或呼吸暂停数秒钟到数分钟。一夜中类似情形可能发生数百次。这种情况使血液中的氧气含量突然减少，而可能增加患高血压，心脏病，心力衰竭和中风的危险。

<u>睡眠窒息症的症状</u>

如果你或你的伴侣有以下任何的症状，请谘询医生作出诊断及治疗：

- 日间极度嗜睡
- 夜间鼾声如雷和有窒息的声音
- 觉醒後呼吸急促
- 睡眠时呼吸暂停
- 晨早头痛
- 烦躁不安

<u>打鼻鼾与睡眠窒息症的治疗</u>

你的医生可能推荐您到耳鼻喉科专科医生处或治疗睡眠问题的诊所去复查。那裏有专门的设备和机器来监测您的睡眠模式，以及您的心脏，肺，及大脑的活动情况，氧气的水平等等以作出诊断。对於轻微的打鼻鼾症状，医生可能会建议改变某些生活方式以使症状得以改善：

- 减肥
- 改变睡眠姿势：睡觉时侧卧，以防舌头阻塞气道
- 使用一种鼻贴带，固定在鼻樑上，可以扩大鼻孔通道，改善呼吸
- 使用通鼻塞喷剂，清除鼻道阻塞（除非医生有指示，否则不可使用超过 3 天）或者睡前吸入蒸气
- 限制服用镇静剂和酒精。睡觉前 4 小时避免喝酒

如果改变生活方式後依然无效，可以采用以下的治疗方法：

1. 在口腔内使用一种仪器来固定软齶和舌头，以保持气道通畅。
2. 持续正压通气（CPAP）方法。睡眠时用加压面罩放置在鼻子上。该面罩连接到一个气泵，使空气泵入鼻子裏，保持上呼吸道的气道开。

华人社区健康资源中心编译，1997-2020 年版权所有. 1/2020 修正
Copyright © 1997-2020 Chinese Community Health Resource Center. Revised 1/2020