

睡眠窒息症 係咪會死？

何謂睡眠窒息症？「睡眠窒息，以一個鐘來說，發生5至15次叫輕微，15至30次叫中度，多過30次叫嚴重了。」林醫生說，「睡眠窒息即是睡覺時會停止呼吸，所謂停止呼吸，可以是完全停止，亦都可以是淺呼吸，但很多人聽到這名字就很擔心，『睡眠窒息即會窒息、咪會死？』其實，所謂的窒息，很少人會因為這樣而死的。就早前的數據，可能18,000個有1個會死。」

詳細地說，即是人睡覺時肌肉都會放鬆，肌肉放鬆就會變得大舊，呼吸道就會變窄，窄了空氣就少了，如果窄到一個程度，完全閉埋就會停止呼吸。但是，氧氣低到一定程度，大腦會因氧氣太低而醒。大腦一醒，肌肉緊張，條路就會開，然後氧氣就正常。周而復始，在這種情況下，每一個鐘多過5次的睡眠窒息，已可算是患有睡眠窒息症。

誘發心臟病 淺醒記性差

睡眠窒息不是一夜之間發生，只是你會慢慢覺得睡醒沒精神。然而，又有不少人覺得自己睡得不錯，而睡眠窒息又不一定有症狀。林醫生表示：「『為何18,000個有一個會死，那個人的大腦為何唔識醒？』其實，會突然之間死的人，通常是因為心臟有少少問題，譬如個心血管有些窄，血液供應給心臟肌肉相對少了。當整體血氧下降，心血管窄的區域受影響更大，便可能誘發心臟病，或者心跳一亂，有些就會致命。所

以，如本身的心血管有問題的，當遇睡眠窒息症，身體內血液氧氣低，就容易誘發心臟病而死。」

近年睡眠窒息症(睡眠呼吸中止症)困擾不少都市人，影響睡眠質素，導致日常生活大受影響，甚至有精神情緒問題，最重要是睡眠窒息症會誘發高血壓，導致中風或心臟病。今期，請來呼吸系統科專科醫生林冰為我們詳談睡眠窒息症的成因、症狀、嚴重性，並建議一些控制及治療的方法，如大家懷疑自己有機會患病，林醫生提醒大家務必及早治療，找出引致症狀的原因，以防日後誘發高血壓，導致中風或心臟病，這時就不堪設想了。

採、攝：雨文

「其實，醒3秒鐘，他自己是不知道的，醒了又瞓番、醒了又瞓番，但因為經常醒，所以瞓得好淺，所以有些人瞓得唔好。另一個典型的表現，就是記性會差。『為何會記性差？因為我們睡覺時，不止是睡和醒，睡覺還分淺睡、熟睡及鞏固記憶的睡眠。當然，有睡眠窒息症的鞏固記憶的睡眠少很多，這自然影響記性。』不過，究竟怎樣謂之「瞓得好」？林醫生舉例說：「即是問你食飽未，給東西你吃又食得落，即是你未飽，所以如隨時隨地瞓得着，即代表你瞓得唔夠、瞓得唔好！」

因應症狀 適當治療

由於高血壓會增加中風及心臟病的機會，所以醫生是特別關注患有高血壓的病人，如發現他們患有高血壓是與睡眠窒息症有關，就更加不容忽視，林醫生建議：「應及早治療，減少長遠風險。」林醫生分享他們治療睡眠窒息症，主要是讓病人的呼吸道唔好門埋變窄，因此，病人可以先「標準治療」，用睡眠呼吸機，即是將機內的風經過一個鼻罩或者一個鼻塞，吹入呼吸道。現在的呼吸機都叫聰明機，即是它們會自己調節，醒時就有乜風，睡覺時它感覺到上呼吸道即將縮窄，它就會吹出風撐着呼吸道。所以，用了呼吸機，無論病情多嚴重，睡眠窒息都會去到低過一個鐘頭5次。

那兩成用不到呼吸機的又如何改善病情呢？那就可以使用牙膠，牙膠是現成或倒模造也可，簡單來說就是在睡覺時咬住牙膠，一咬牙膠就能將下巴移前點，因如下巴縮後上呼吸道會變窄，於是按理將下巴弄闊點待氧氣空氣能進入呼吸道，睡眠窒息就能解決。這個方法，對瘦人較有幫助，肥人雖有些用但效果相對就少一點。另外，有一部分人不是太嚴重，只是打橫睡條腓跌落了呼吸道，這樣就會以「姿勢治療」，當然打側瞓亦都可以處理。

■牙膠，有現成的，亦有倒模的。

■呼吸系統科專科醫生林冰為我們詳談睡眠窒息症。

■睡眠呼吸機

