

及早治療

有些人以為睡眠窒息症患者多是成人，但香港中文大學醫學院早前發表全港首個為期十年的兒童阻塞性睡眠窒息症隨訪研究，發現該症是成年後構成高血壓的獨立風險因素，長遠增加他們患上心腦血管疾病的機會。兒科專科及呼吸系統科專科醫生均認為，兒童及成人得此病，多為阻塞性的睡眠窒息症，及早治療為上。

大公報記者 陳惠芳

成人病徵不明顯恐誤診

兒童阻塞性睡眠窒息症並不罕見，但往往被家長忽視。呼吸系統科專科醫生梁宗存（圖）指出，即使是成人，因該症表面病徵不明顯，或出現誤診。

梁宗存表示有些患者因呼吸阻塞，腦部未能正常吸收氧氣，翌日起來出現頭痛、呆滯、不起勁如抑鬱症等症狀，他們便誤找腦科醫生診症；如晚上尿頻，患者以為是前列腺出現問題，殊不知這亦是睡眠窒息症的另一病徵。

睡眠窒息症可分為阻塞性及中樞性，佔90%以上患者屬前者，兒童患者亦多屬阻塞性。阻塞性睡眠窒息症的成因如下——

上呼吸道阻塞：嚴重鼻敏感引致鼻黏膜腫大，鼻息肉、增殖體及扁桃腺肥大，這是兒童睡眠窒息症的主因。而喉嚨吊鐘或舌頭阻塞氣道等原因引起的，患者氣道會塌陷或受阻塞，致呼吸受阻甚至完全阻塞。

面頰結構問題：面頰下顎短淺，因腭筋緊貼吊鐘或舌頭大，收窄呼吸管道而發出震動性的鼻鼾聲或引致氣道阻塞。所以，打鼻鼾是睡眠窒息症其中一個主要徵狀。差不多百分之百的患者都有打鼻鼾，但沒有鼻鼾的又不一定沒有睡眠窒息症。

說到睡眠窒息症典型病徵，梁宗存表示，經常性鼻鼾而不是偶發性，睡時的呼吸突然發生停頓及窒息，一晚出現好幾次，此時腦部會發出訊息喚醒身體進行呼吸，導致

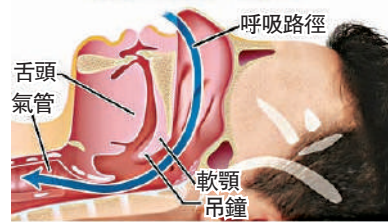
擾亂睡覺規律，更會影響腦部吸收氧氣，即使睡了十個小時，患者仍有日間渴睡症狀。另外，過肥積聚脂肪也是病徵之一，中央肥胖者是指腰圍粗壯臃大，當中佔七成的人會有阻塞性睡眠窒息症。

他續說，睡眠窒息症跟代謝綜合症會帶來一系列病症，包括高血壓、高血脂、高膽固醇、冠心病等。如不正視治療，常見會出現心血管病，甚至有致命的風險。

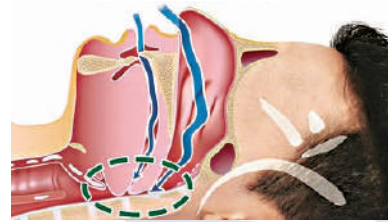
梁宗存表示睡眠窒息症是最常見的呼吸疾病之一，有研究顯示西方兒童發病率是1%至3%，成人是3%至5%且以男士居多。隨着年紀增長，患上睡眠窒息症的機率也隨之增加，70歲以上人士當中，超過10%患有此病。

呼吸道暢通與阻塞示意圖

暢通的呼吸道



阻塞的呼吸道



睡眠窒息症治療

保守治療：減肥、戒煙戒酒、改變睡姿如側睡，從而改善病情。

局部治療：利用藥物改善過敏性鼻炎、鼻黏膜腫脹，從而減輕鼻鼾及窒息。

手術治療：切除鼻息肉、肥大的增殖體及扁桃腺。

口腔治療：患者睡覺時戴上牙箍，把下顎拉前移動數毫米，以確保他們熟睡後，氣管仍能保持暢通，但弊端會引起肌肉酸疼及經常流口水。牙箍需由專業牙醫或口腔科醫生為病人訂製。

針對治療：主治睡眠窒息症的呼吸機，是一種無創傷性治療，長期來說可減低發病率。

兒童患睡眠窒息症 埋高血壓隱患



小朋友入睡3點留意

1. 有否出現呼吸中斷的情況？
2. 睡眠聲音的回響有否異常？
3. 睡醒後是否精神奕奕？

小朋友醒後仍渴睡須查因

兒童免疫、過敏及傳染病科專科醫生何學工（圖）指出，兒童睡眠窒息症成因包括鼻敏感、扁桃腺和腺樣體脹大，鼻敏感以噴鼻式類固醇為主要治療方法。另外，兒童面頰構造如鼻骨偏倚或下顎短，都會造成氣管狹窄，小朋友睡時自然張口呼吸，引致舌頭後翻阻塞呼吸管道，此時需透過矯形手術改善。

他說：「至於引致成人睡眠窒息症的『三高』（高血壓、高膽固醇、高血糖）成因，於兒童身上較為少見。不過，兒童或會有繼發性高血壓，例如因主動脈畸生而狹窄，導致上肢血壓高過下肢；腎動脈狹窄、腎小球炎症也會出現高血壓。另外，內分泌的皮質醇增多症可引致繼發性高血壓，這也是睡眠窒息症的成因之一。如是家族性遺傳高血壓，小朋友於八至十歲就要及早治療。」

何學工又言檢測兒童有否患上睡眠窒息症，由醫生作初步臨床診斷，排除鼻敏感、扁桃腺等成因後，進行X光檢測氣管阻塞，再交由專科醫生進行評估，確定下一步需否入院以儀器記錄測試分析小朋友的睡眠狀況。

他說：「兒童儀器記錄測試和成人的大同小異，可是兒童會因身上儀器難以入睡，建議家長

陪睡以營造近似家裏的環境，提升測試成效。治療方面，成人會用睡眠呼吸機，兒童較為少用，而是如上述所說先由鼻敏感、扁桃腺等症狀作綜合治療。」

何學工直言，為避免兒童長大後患上高血壓及心腦血管疾病，家長需多加留意子女的睡眠狀況，例如子女睡醒後有否昏昏欲睡、脾氣暴躁、過度活躍，又有否夜遺尿，出現如成人的鼻鼾聲、多夢等。

他解釋說，人體呼吸，氧氣在換氣時，不需要的二氧化碳會被呼出，若二氧化碳累積在體內，會對細胞造成傷害：「這種睡眠窒息症和腦神經有關。中樞系統的腦神經發展出現問題，未能有效地傳送呼吸信號。兒童之外，青少年也有機會患上睡眠窒息症，而肥胖是其中一個因素。兒童如有家族遺傳性高血脂，會因血脂高引致心血管病變。」

何學工強調有鼻敏感的兒童同樣難以入睡，排除了這個可能性，就要進行睡眠窒息症的測試，以找出真正成因。兒童患上睡眠窒息症，若需要手術治療，便要将小朋友的腺樣體及扁桃腺切除，此時需聯同耳鼻喉專科醫生合作評估，以確定做手術的需要。

CPAP保呼吸道暢通

輔助儀器

呼吸系統科專科醫生梁宗存指出，使用睡眠呼吸機是阻塞性睡眠窒息症的主要治療方法。

一般情況下，病人使用睡眠呼吸機後，入睡後的窒息及呼吸困難問題得到處理，可以改善和紓緩因缺氧而造成腦部或其他心血管問題。患者睡得好，精神狀態也會得到改善。不過，睡眠呼

吸機只是一部輔助儀器，病人要習慣它的存在，適應在它的幫助下入睡。

常用的連續正氣壓呼吸機（CPAP）是把正氣壓通過鼻罩，輸送到患者的上呼吸道，使呼吸道保持暢通。所謂定壓型正氣壓睡眠呼吸機，就是指呼吸機會維持在一個稍高但固定的氣壓輸出空氣，而氣壓設定要由醫生按患者情況而決定。

打鼻鼾與頸椎病

大公報記者 黃璇（文、圖）

都市人普遍有鼻鼾問題，那麼，打鼻鼾是患上睡眠窒息症嗎？德善堂註冊中醫師兼顧問醫師黃棋昌（圖）解釋說，睡眠窒息症患者會有嚴重鼻鼾，不過打鼻鼾並不一定等於患上睡眠窒息症，但是打鼻鼾則代表有頸椎病。

鼻鼾與很多疾病相關，除了是睡眠窒息症的徵狀之一，肥胖、高血脂、鼻敏感、扁桃腺增生都可引致鼻鼾，煙酒過度、疲勞、睡眠不足往往可誘發或加重鼾症的發生。另一方面，是不少人都忽視的，頸椎病亦會導致打鼾的發生。

黃棋昌醫師解釋說，從中醫的觀點來看，頸是全身經絡的貫穿之處，頸部健康也影響着經絡氣血的通暢。人體的督脈、膀胱經、小腸經、膽經以及三焦經等五條重要的經絡都從後頸及肩部通過。當經絡無法通暢，其所主的功能也會受到影響。「如今智能手機用途廣泛，人人都做『低頭族』，但由於姿勢

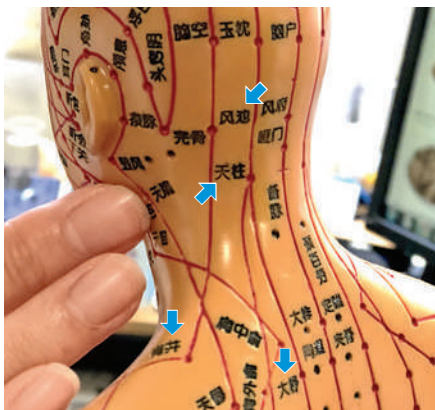
不良，例如長期低頭、寒背，令肩頸肌肉繃緊，亦容易加快頸椎間盤退化，影響頸椎周圍的軟組織，使頸椎之間的關節變得不穩定。」黃醫師稱，低頭、寒背是肩頸痛症根源，更會加劇鼻鼾，引發各種後遺症。

針對鼻鼾，黃醫師較推崇針灸治療，利用針灸及推拿手法醫治肩頸勞損，哪裏有問題，便在該處施針，直接針對病

灶局部治療：「中醫治療頸椎病主要以扶正祛邪，疏通經絡為主。推拿治療，目的是疏通經絡，通則不痛；針灸治療中，用於早期頸痛的患者效果最好，針灸可恢復頸部經絡平衡。」但是他提醒，坊間推拿師的程度及功力良莠不齊，在頸椎不適的原因及程度不明確時，選擇推拿要謹慎。

此外，黃醫師還建議每日可自行局部按摩數分鐘，單手抬起，手掌摸到頸部後方，利用拇指與中指指腹沿着肌肉來回按摩，對頸部、頸肩交界處等地方

進行揉搓，讓長時間緊繃的頸肩背部肌肉獲得放鬆及舒緩。但要留意揉搓部位不可前過胸鎖乳突肌，因胸鎖乳突肌靠近頸總動脈，若刺激過度易致血壓升高。「風池、風府、天柱、大杼、天宗、肩井，這些穴位都是可以活化筋絡的，若手勢做得好，對防治頸椎病有不錯的效果。」



▲中醫建議每日可自行按摩相關穴位，疏通經絡，圖中標示的穴位由上而下為：風池、天柱、肩井、大杼。

停經後膽固醇易超標

杏林細語

阻塞性睡眠窒息症或會引致心血管病，患者控制膽固醇指數同樣重要。57歲的莫女士多年沒做身體檢查，近日體檢被發現總膽固醇是276mg/dl，比正常的200或以下高。由於其體目標標準，她得知結果後也被嚇驚。

莫女士說：「我向來飲食健康又有做運動，醫生解釋女性停經前，體內的雌激素有助保持膽固醇和血壓正常；直至踏入更年期，由於雌激素減少，膽固醇會上升並開始沉積在血管壁上。雌激素減少亦會令脂肪代謝出現障礙，使脂肪堆積，也可能和家族史有關。本來我不想服藥，因為一吃就不能停，自己想透過飲食和運動控制膽固醇。醫生建議我可服輕分量膽固醇藥，但一定要食，待一段時間後，再進一步檢查體內好、壞膽固醇的比例，進行跟進。」

原來大多數人有高膽固醇，卻沒有任何症狀。到出現症狀時，多數是因為血管阻塞日趨嚴重，患者漸漸出現如間

歇性跛行、心絞痛、心肌梗塞、中風等身體異常時，才會發現自己的膽固醇過高。莫女士說：「之前我有間歇性腳行得不太好，以為是家務操勞或運動後所致。今年見好多身邊的人去做體檢，我才去做。過去，我每年只做婦科檢查。」

莫女士又請教營養師朋友，對方建議她進食水溶性纖維食物，因為這些纖維在腸道內會與水分結合成啫喱狀，並排出體外，有助降低血液中的膽固醇和維持血糖於正常水平。水溶性纖維的食物包括燕麥、豆類、蘋果、西蘭花、香蕉等。另外，所有果仁均含有豐富的植物性蛋白質、纖維、單元不飽和脂肪酸、鉀質及維他命E等營養素，單元不飽和脂肪酸對保持心臟健康有一定幫助。

如今除了定時服藥，莫女士亦避免吃富含飽和脂肪的食物，如餅乾、蛋糕、酥餅、紅肉、牛油等，加上每周定期運動，希望有效降低膽固醇。

大公報記者 陳惠芳