



# 「睡眠窒息症」不容忽視 自覺有症狀 應及早治療

下個月17日是世界睡眠日 (World Sleep Day)，目的是希望引起人們對睡眠重要性和睡眠品質的關注，然而近年睡眠窒息症 (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，不容忽視。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有這個病，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

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。首先，大家要知道什麼叫「睡眠窒息症」，從字面來看也很清楚：「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、味會死？』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。那麼，我們診斷睡眠窒息是有個標準的，每一個鐘頭睡眠中有多過5次停止呼吸或者淺呼吸，而每一次都要10秒鐘或以上就被視為患有『睡眠窒息症』，但這樣又不會死的，因為當我們淺呼吸或者停止呼吸時，氧氣降低，當氧氣低到一定程度時，腦部會醒，腦部醒一醒後，又會改善這個情況，所以這個情況下睡眠窒息是不會死的。」

詳細地說，即是人睡覺時會放鬆，肌肉都會放鬆，肌肉放鬆就會變得大嘴，而上呼吸道周圍都是肌肉，當肌肉變大，呼吸道就會變窄，窄了空氣就少了，如果窄到一個程度，完全閉塞就會停止呼吸。但是，無論淺呼吸或者停止呼吸，後果都是一樣的，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，但如一個鐘多過30次，就已經很嚴重了。

## 誘發高血壓 睡醒沒精神

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夠，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，不是大腦唔識醒，會突然之間死的人，通常是因為心臟有少問題，譬如個心有些窄，血液供應給心臟肌肉相對少了。當整體血氣下降，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



◆呼吸系統科專科醫生林冰為我們詳細解釋「睡眠窒息症」的嚴重性。

遇睡眠窒息症，身體內血液氧氣低，就容易誘發心臟病而死。」

常有人問：「睡眠窒息症的人是否一定有鼻鼾？有鼻鼾是否一定患有睡眠窒息症呢？」林醫生為我們解釋：「第一，什麼叫鼻鼾？就是睡覺時人的呼吸聲，那麼為何睡覺時呼吸會有聲，醒時有聲，就是因為那些人睡覺時，上呼吸道窄了，空氣經過窄的地方，通道的牆壁會振動，一振動就有聲。」同時，林醫生以亂過馬路比喻鼻鼾為例：「亂過馬路是否一定會給車撞？不一定。所以，有鼻鼾不一定有睡眠窒息症；只是部分有鼻鼾的就有機會有睡眠窒息症，因為如果只是窄了響而又沒有影響缺氧，這是OK的；正如前面所說，腦會醒的，譬如那個人一個鐘有20次，個腦要醒20次，這樣導致『瞓極都起』，但是很多病人卻覺得自己沒有醒，說自己是一覺瞓到天光，因為我們所謂的醒，是用腦電圖看腦醒了幾秒鐘，並非成個人醒晒。」

「其實，醒3秒鐘，他自己是不知道的，醒了又瞓返、醒了又瞓返，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，不只是睡和醒，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」？是否瞓落床瞓得着，一覺到天光就叫瞓得好？還是，隨時隨地都瞓得着就叫瞓得好？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！」

## 瞓醒起是警號 留意心情

其實，隨時都瞓到，不外乎兩個問題，你瞓得夠唔夠、瞓得好唔好？即是「量」及「質」有否問題，如你可以晚晚睡4個鐘，當然幾時都瞓到啦！究竟要瞓幾個鐘呢？其實人人不同的，但怎樣評估自己瞓得夠唔夠，就要看你睡醒時是否精力充沛，如是睡4個鐘都得到，樣樣東西都做到，坐低又唔會春眼瞓又唔會起，這樣就沒問題；相反就算睡了8個鐘、10個鐘，睡醒依然覺得好起，那就要

◆使用睡眠呼吸機治療，是透過鼻罩將風吹入呼吸道。



◆牙膠有現成的，亦有倒模的。

留意了。林醫生叫大家試想想，你睡醒後開心嗎？林醫生分享說：「有一部分睡眠窒息症病人是去了看精神科，皆因他們有抑鬱、焦慮、不開心，全因睡得不好導致不開心，如有天能睡醒感覺精神的又會變得很高興，這意味着閣下已經有機會患有睡眠窒息症了，已經對情緒造成影響了，並常以『劫』掛在口邊，做什麼都提不起勁！」林醫生分享一些個案，有病人只要是在靜止狀態下就會睡着，有些嚴重到跟人傾下個瞓着，不過有病人一個鐘醒成80次但又很精神，所以這個病又不一定愈嚴重症狀愈明顯，但最大問題是這個病會誘發高血壓，是醫生最重視的原因。林醫生苦口婆心表示，有高血壓的病人，有一半有睡眠窒息症，而睡眠窒息症會令血壓控制困難，增加中風及心臟病的風險。

## 因應症狀原因 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鬥埋變窄，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，那麼多大風才可以控制睡眠窒息呢？現在的呼吸機都叫聰明機，即是它們會自己調節，醒時就有七風，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。當然，戴着睡覺舒服嗎？林醫生說戴着呼吸機順了，病情有改進，八成病

人都很喜歡。林醫生建議用睡眠呼吸機時，睡姿跟自己平时的就可以，只要不是趴着就行。

那麼，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，只是打橫睡條筋跌落了呼吸道，這樣就會以「姿勢治療」，當然打側瞓亦都可以處理。不過，如果你說那個人有這個病是因為肥胖，那麼就可以減肥，減肥當然不容易。很多時病人用呼吸機或牙膠等，是講控制不是講治療，所以很多病人感覺沒辦法完全根治。

然而，如要醫好這個病，林醫生強調，大前提要知道為何會有這個病，最重要是將原因解決，正如如果因為肥就減肥，如因為下巴縮得後，就解決下巴問題，現在是有手術可做，叫做「下巴移前術」，即是上下兩顎打斷、植兩骨，將下巴拉前，這個效果較好，但創傷性也較大。所以，暫時真正有效的手術是MMA，即「上顎下顎移前術」；另一個新的方法叫「舌下神經刺激術」，在病人心口裏放起搏器，兩條電線不是通去心臟，而是通去舌下神經，睡覺前按掣刺激它，讓這個位的肌肉如同醒一樣，形成沒有睡眠窒息。現在，這兩個是證明有效的手術，但是「舌下神經刺激術」只是2019年頭在美國通過，跟着新冠疫情，所以暫時香港是未開始的，有待日後再再多些醫學證明，讓病人能有根治的福音。

## 情人節巡禮 ◆文：雨文

### 慢活療癒和風茶飲

星期二情人節來到，空氣中瀰漫着一股甜蜜幸福的戀愛氣息，香港星巴克獻情人節限定甜蜜蜜雙重朱古力咖啡及甜蜜蜜雙重朱古力咖啡星冰樂，陪伴你與摯愛一同度過愛意濃濃的情人節。飲品以品牌朱古力咖啡為基底，頂層再加上期間限定的朱古力鮮忌廉及朱古力醬，多重朱古力風味締造綿滑的豐富口感，搭配以紅莓入饌的粉紅系甜品一同享用，為味蕾送上一試傾心的酸甜交織風味。同時，冬日寒意未消，品牌也帶來經典日式醇香鮮奶抹茶及鮮奶日式焙茶，兩款茶飲均以來自日本的優質茶粉炮製而成，配合絲滑的蒸牛奶，令純樸茶香昇華，以慢活療癒的和風茶飲為冬日送上絲絲暖意。



◆甜蜜蜜雙重朱古力咖啡 ◆醇香鮮奶抹茶



◆愛神丘比特紅莓蛋糕 ◆粉紅佳人紅莓牛角包



◆蜂蜜牛油味薯片

### 薯片寄意滋味甜入心

現代人生活繁忙，每天都面對不同的壓力，不妨於浪漫佳節發掘一下日常的小確幸，又或試試以薯片寄意，將這份幸福與摯愛分享，其實幸福無處不在！卡樂B「蜂蜜牛油味薯片」中甜絲絲的蜜糖味配上濃郁的牛油香

氣，綴以清新的洋茼莪及意大利軟芝士，甫打開已聞到女生必愛的甜香氣味，入口更充滿爆發幸福感的蜜糖味，原來小確幸就這麼輕易得到！薯片後勁更有鹹香的芝士味，口感層次分明有序，是浪漫約會必備的心甜小禮品！

## 健康資訊 ◆文：雨文

### 「分享愛」甜蜜放閃活動

由即日起至2月28日，尖沙咀K11 Art Mall地下露天廣場舉辦情人節限定「LINE FRIENDS LOVEY DOVEY—POWERED BY FTLife 富通保險」甜蜜放閃活動，以「LOVEY DOVEY」為主題，LINE FRIENDS標誌性的4米高毛茸茸MEGA BROWN 萌爆坐鎮露天廣場，並於商場內的地下扶手電梯旁邊設置期間限定的「LOVE+愛心發射站」，為向社會傳遞「分享愛」的訊息，大家可依照簡易步驟參與活動，亦可就每張寄出的明信片向「Share for Good 愛互送」平台捐款港幣10元，鼓勵大家用行動將愛分享出去，讓社會基層及有需要人士在這個浪漫季節也同樣感受到暖暖的愛。



◆LOVE+愛心發射站

### 啦啦隊馬拉松大派瓶裝水

一年一度的香港馬拉松2月12日舉行，Mira Place 推出「Mira Place Supports Your Run」活動，以實際行動支持賽事，為各位運動健兒打氣！商場安排了啦啦隊於起跑賽道附近大派瓶裝水，成功與啦啦隊合照，更有機會贏取商場現金券。同時，指定餐飲、售賣體育用品及健康食品之商戶亦推出快閃推廣優惠低至半價，全方位為運動健兒打氣，並肩跑出MIRAvellous Moment！



◆Mira Place Supports Your Run活動