

# 治療睡眠呼吸中止症後— 能幫您做到哪些事?

文/核醫10樓綜合外科病房 曹傑漢主任  
耳鼻喉頭頸外科主治醫師



**曹傑漢** 醫師

## 學經歷 |

- 中山醫學大學醫研所博士
- 臺大醫院耳科研究醫師
- 耳鼻喉科醫學會睡眠外科教育委員
- 中山醫學大學醫學系講師
- 韓國延世大學達文西立體微創手術研究
- 中山附醫鼻咽癌團隊負責醫師

## 專長 |

- 睡眠呼吸中止症
- 達文西機械手臂微創手術
- 聽力受損、耳膜破損，中耳重建顯微

## 治療睡眠呼吸中止症

### 今天的我，幫明天的我做事

睡眠呼吸中止症是一項好好治療就可以省卻很多麻煩的疾病。例如避免失能、視力聽力受損、男性功能障礙、失眠、情緒障礙。由於已經確定的相關疾病頗多，請參照下表。相關疾病的發病時間，可能兩年，如僵直性脊椎炎；可能不確定，如耳中風。但肯定的是罹患睡眠呼吸中止症的患者，做事的積極性不足(poor motion)，習慣把事情往後延。

## 睡眠呼吸中止症的治療案例

- \* 台中的林先生時常往來新竹：「我只要一上高速公路，每個休息站都要下來休息。」，「達文西手術後，我可以從台中開到新竹都不用睡覺或上廁所。」
- 這是改善日間嗜睡(excess daytime fatigue, EDS)與頻尿問題，非攝護腺問題。

## 睡眠呼吸中止相關的疾病

- 心血管系
  - 高血壓，心率不整，心肌梗塞，中風。
- 精神系
  - 憂鬱，焦慮，幼兒過動。
- 新陳代謝系
  - 糖尿病，代謝症候群，甲狀腺機能低下、肢端肥大症。
- 神經系
  - 感官變差，聽覺(眩暈與聽力損失)、視覺、味覺、嗅覺。自律神經失調，癡呆。
- 風濕免疫系
  - 僵直性脊椎炎 2019 Frontier in Medicine
- 泌尿生殖系
  - 早發性功能障礙，夜尿

\* 花蓮的陳太太：「我先生會開車開到睡著，還蛇行，我都快嚇死了，小孩在車上啊！假日都在家裡睡覺，以前常會開車帶我們去玩，現在得我們坐公車」、「治療後，我先生可以正常開車，也願意配合每天戴呼吸器。」

• 這是克服夜間戴不住呼吸器4小時問題，與改善日間嗜睡問題。協助極重度患者手術後，口咽及喉咽空間變大，也養成每晚配戴呼吸器習慣，目前稱為整合型療法。

\* 澎湖的張太太：「我先生是職業軍人，周末才在家，睡覺時他的手會一直揮、一直揮，我常常被打得鼻青臉腫，可是

我又不想跟他分房睡。」、「手術後好很多，神經內科也說我先生的腦部沒問題。」

• 這是治療睡眠呼吸中止症，能改善假性快速動眼期行為障礙(Pseudo rapid eye movement behavior disorder, PRBD)

\* 17歲的吳小弟某個實習課程被當：「老師在教打針的時候我睡著了，我真的不是故意，是無法控制。」吳媽媽說：「治療後，重修一學期，現在沒再發生突然睡著的事情，也不用吃興奮劑。」

• 這是治療睡眠呼吸中止症改善輕度的嗜睡症，也免除須預防性吃興奮劑的不便。

## 睡眠呼吸中止症

睡眠呼吸中止症是項盛行率不斷增加的疾病，因狹窄的上呼吸道腔室導致睡眠時反覆的上呼吸道塌陷，或因腹部脂肪過多導致胸腔擴張能力與胸腔容積下降引發缺氧，往往造成心血管等諸多身體系統的負擔。睡眠呼吸中止症不僅影響各器官，造成系統性疾病(外在影響)，連其他睡眠疾病(內在影響)如失眠、嗜睡症、異睡症(PRBD)也有關。

## 治療睡眠呼吸中止症的思維與方法

睡眠呼吸中止症是等同糖尿病、僵直性脊椎炎、紅斑性狼瘡、過敏性鼻炎等慢性病一樣的長期疾病。能配戴呼吸器者，請每晚戴足4小時，否則等同慢性病沒按時服藥。在目前尚屬自主管理的思維，未來應該會有更多睡眠管理師的介入。

手術部分，目前的證據是多層次手術相較於採用多種醫療管理，例如：運動、醫療

管理下的減重、戒菸酒、控制三高，在6個月後更能達到效果，且明顯的健康指標改善。這是醫師幫助管理的思維，因為手術是開了，但沒有自我健康管理，就難以維持。而人總是崇尚自由，藉口也能找到出路。

目前手術與呼吸器配戴，乃至證據逐漸成形的復健方式，均屬不相抵觸的整合型治療，可向專科醫師諮詢。因各式方法的效益不等，有因人而異的個體差異。

然而以手術來治療睡眠呼吸中止症，所切除的均是具有功能性的良性組織，在改善上呼吸道腔室大小的益處背後，須考量這些組織在吞嚥、味覺、與發音功能上長遠的影響，故需有更強的誘因說服患者接受手術治療；此一誘因即為降低死亡率，目前本院魏正宗副院長團隊已有此研究。

以上為治療睡眠呼吸中止症所能幫你做到事。每天都要把明天的事準備好。有上述困擾者，請洽詢耳鼻喉科醫師。

