

# 打鼾與睡眠呼吸中止症 攸關您的生活品質

文/耳鼻喉科 曹傑漢 主治醫師

## 打鼾協奏曲

學生時代喜登山活動，當時登玉山，排雲山莊改建前一律是通鋪，適逢當時接國樂社指揮，入夜聽著山友們此起彼落的鼾聲，彷彿包著睡袋的音箱，伴著腦中的“長城隨想曲”樂段。當節奏吻合時也只能“私擬”為一種天籟。

尤其某男性山友那種連床板都會振動的鼾聲，彷彿第一樂章“關山行”裡的大提琴，腦中的音樂因此渾厚澎湃起來了，我就這樣隨著鼾聲默背樂譜到準備攻頂。可惜，鼾聲偶爾會忽然在大提琴該出現的重要樂段消失，就成了放炮…

當時不解，現在了解了。這是睡眠時呼吸停止了。而這段窒息的時間，很多人可以超過一分鐘。

## 打鼾影響夫妻生活品質

並非所有人都能忍受枕邊人的鼾聲。史丹佛睡眠疾病研究中心自1995年針對鼾聲造成家庭關係緊張的研究，打鼾在離婚或分居男女的彼此指責項目中占了40%。在2003的

研究顯示患者長期巨大的鼾聲，導致枕邊人單側耳朵聽損。2012年澳洲學者提出打鼾在婚姻失和的因素裡排行第三。而2015年美國麻州學者達娜對猶太裔的訪談報告更深入指出，普遍認為注重家庭關係的猶太裔族群裏，家庭成員也須嘗試使用多種管理策略，來修補和維持家庭關係，以應對打鼾的挑戰。故消極的忍受打鼾，並不符合現代的醫療常規。

## 打鼾是睡眠呼吸中止症的獨立因子

2007年葡萄牙學者Gondim 指出有54%的打鼾成年人罹患睡眠呼吸中止症，國內的研究數據認為打鼾的成年人有66.2%罹患睡眠呼吸中止症。

## 聽損與耳鳴的患者須注意是否罹患睡眠呼吸中止症

睡眠呼吸中止症造成周邊小動脈阻塞的相關性為正常族群的1.6倍，也就是增加60%的風險值。而內耳是個高度仰賴正常血液循環的感官，一旦循環受阻，聽覺、平衡的生理功能立即受影響，就是內耳中風，也就是睡個覺，醒來就聽不到了。

此外，據長庚李學禹教授於2012年的研究指出，鼾聲的震動，會因自身的振動性創傷影響到內耳，造成聽損。

而呼吸中止造成的缺氧，也是內耳中風的另一個促因。即使發病後經過治療，也因內耳損傷的耳鳴後遺症更嚴重影響日後的生活品質。據國內健保資料庫統計，因阻塞性睡眠呼吸中止症造成耳鳴與內耳疾病的風險值為1.36倍，也就是比常人高出36%的耳鳴症狀。

女性是家庭的健康守護者，尤須注意缺氧，缺血，振動性創傷對枕邊人耳朵的損傷。

### 兒童睡眠呼吸障礙與日後情緒障礙有相對關係

隨著飲食的西化，小胖子需要改變飲食習慣，以避免罹患睡眠呼吸中止症。體重偏輕的小孩，也可能是睡眠呼吸障礙的受害者。由於兒童的睡眠時間需要比大人長，深度睡眠的需求也比成年人高很多，而睡眠不僅是休息與細胞修復，更重要的是小朋友身體的生長與發育，故多數睡眠障礙病童會比同年齡的“小一號”。

此外，被認為注意力不集中，過動症的兒童，有40%罹患睡眠呼吸中止症。在會診耳鼻喉科醫師，治療扁桃腺與腺樣體肥大，可減少長期服藥的損耗。

有睡眠障礙的兒童，成年後罹患焦慮症的風險值是正常小孩的1.6倍。在病童的整個

成長過程中，無論是人際關係、學業表現與工作效能上，針對睡眠障礙進行治療，是能夠節省社會成本的。也提醒家長們，讓小孩及早診斷治療，往後會輕鬆許多。

### 諮詢，評估與治療

評估睡眠呼吸中止或打鼾嚴重程度的黃金診斷是多項睡眠生理檢查儀(Polysomnography)，經此診斷後，與您的耳鼻喉科醫師討論治療方式才是正確的做法。可採外科方式處理，在擁有先進醫療的台灣，以達文西機械手臂處理睡眠呼吸中止症，對成人而言是相當有效的常規軟組織手術。

手術過程同時執行咽顎成型術與經口達文西舌根切除術，以打通睡眠時來自口腔、舌根與下咽部的阻塞。鼻部手術需上述傷口癒合後，大約3周到一個月再實施。手術後一周限流質飲食，禁止劇烈咳嗽，以免手術部位結痂脫落出血。第二周後可正常飲食。

而小朋友部分，主要以內視鏡微創手術削除肥厚的鼻肉、鼻咽口咽部的淋巴組織，主要是部分扁桃腺與鼻腔後端的腺樣體組織，此術式不僅傷口小，疼痛少，住院時間短(通常僅需1-2天)的優點。大部分小朋友都能很快一覺到天亮，不再有起床氣呢！