

睡眠窒息症的認識

朱頌明醫生 MD, MSc, FRCP, FCCP
基督教聯合醫院內科及老人科主任



甚麼是睡眠窒息症？



正常情況下，暢通的呼吸管道
可以讓空氣進出

「睡眠窒息症」的患者會在睡眠中
間歇地停止呼吸十秒至數分鐘

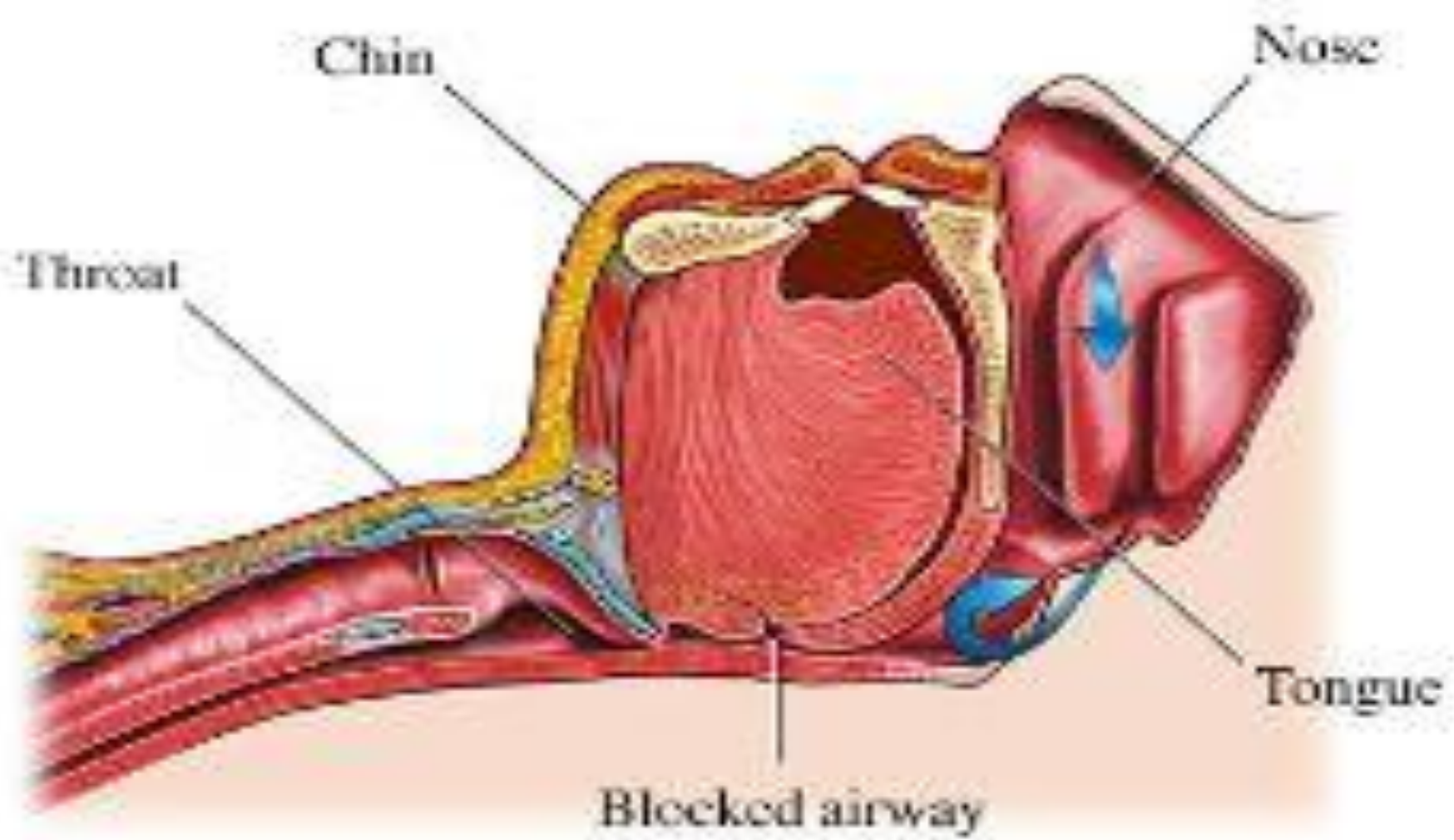
最常見的睡眠窒息症



➤ 阻塞性睡眠窒息症

Obstructive Sleep Apnea (OSA)

➤ 是最常見的，影響到2 - 4%中年人士



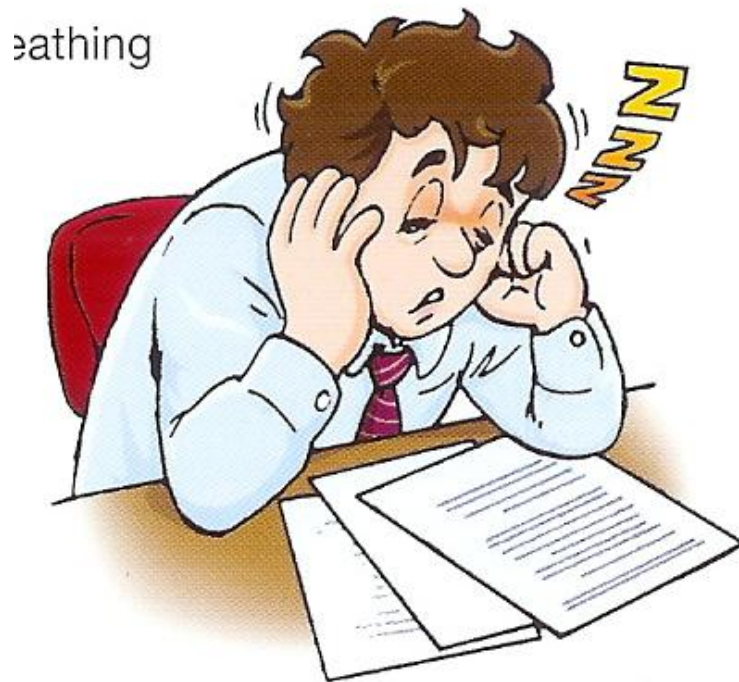
阻塞性睡眠窒息症

- 成因：上呼吸道阻塞



主要病癥

- 打鼻鼾
- 睡眠時呼吸間中停止
- 日間嚴重渴睡





Stage1. wmv

睡眠窒息症影響健康

↓ 血氧

↑ 血二氧化碳

↑ 血壓

心臟不規律跳動

不能熟睡

睡中驚醒

日間渴睡

睡眠窒息症影響健康

- 高血壓
- 肺血管高壓
- 右心衰竭
- 冠心病
- 心律不正常

心臟病



- 思想遲鈍
- 行為及性格改變
- 憂鬱
- 中風

腦科病

睡眠窒息症身體檢查的特徵



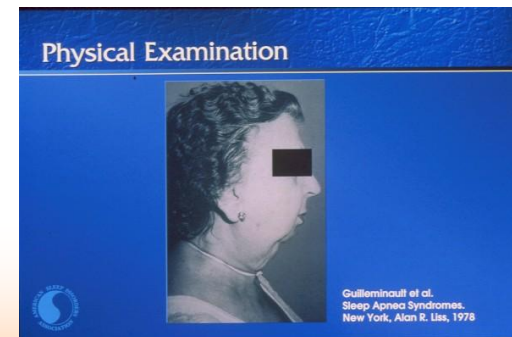
身體肥胖



頸部肥胖或短少



扁桃腺發大
面部不正常



高危成因



肥胖
男性
長者



酒精與藥物

上呼吸道不正常

內分泌失調



IMAGEMORE

www.imagemore.com

睡眠窒息症影響工作

- 經常打瞌睡
- 疲憊衰弱
- 經常感到疲倦
- 沒精打彩

影響工作能力



精神及心理性問題

- 工作能力走下坡
- 脾氣暴躁
- 憂鬱病
- 性能力失調



社交性問題

- 夫妻不和
- 朋友疏離
- 社交圈子狹窄

過度瞌睡

- 早上懶床
- 飯後或開會中睡魔催迫
- 工業意外



潛在的危機

易生意外

▶ 睡眠窒息症影響駕駛



疑瞌睡瞓肇禍 跑車撼牆着火 司機燒成炭



■ 司機當場燒成焦炭 傷者仍在救治

有一百八十匹馬力的富士跑車，昨清晨在油麻地一處，因油管爆裂引起火警，車上司機慘遭活活燒成焦炭！

慘死司機，年廿三歲，據悉肇事私家車屬於其任職警界的兄弟，車主住東涌，目前案件由西九總巡處外圍查緝中。初步顯示現場發現並無車胎氣，不排除有人因瞌睡在雨後濕滑的路面失控，至於起火原因，經檢驗後相信因油管爆裂引起。

二百八十八匹馬力

肇事私家車為日本富士車廠的Impreza WRX，在國際拉力賽中屢獲殊榮，其兩公升渦輪增壓引擎，可發出二百八十八匹馬力，故此為不少「快車一族」愛戴。

據車場估計，這輛車是在快線駛入油麻地北行，當駛至富榮花園對開時，路面分叉分別左邊往漆木岸及大馬路，而右邊支路為三號特

疑瞌眼瞓肇禍 跑車撼牆着火

司機燒成炭



■司機被燒成焦炭困於車廂(箭嘴指)，消防員仍在射水。

擁 有二百八十匹馬力的富士 WRX，昨清晨在油麻地一處，因油管爆裂引起火警，車內司機慘遭活活燒成焦炭！

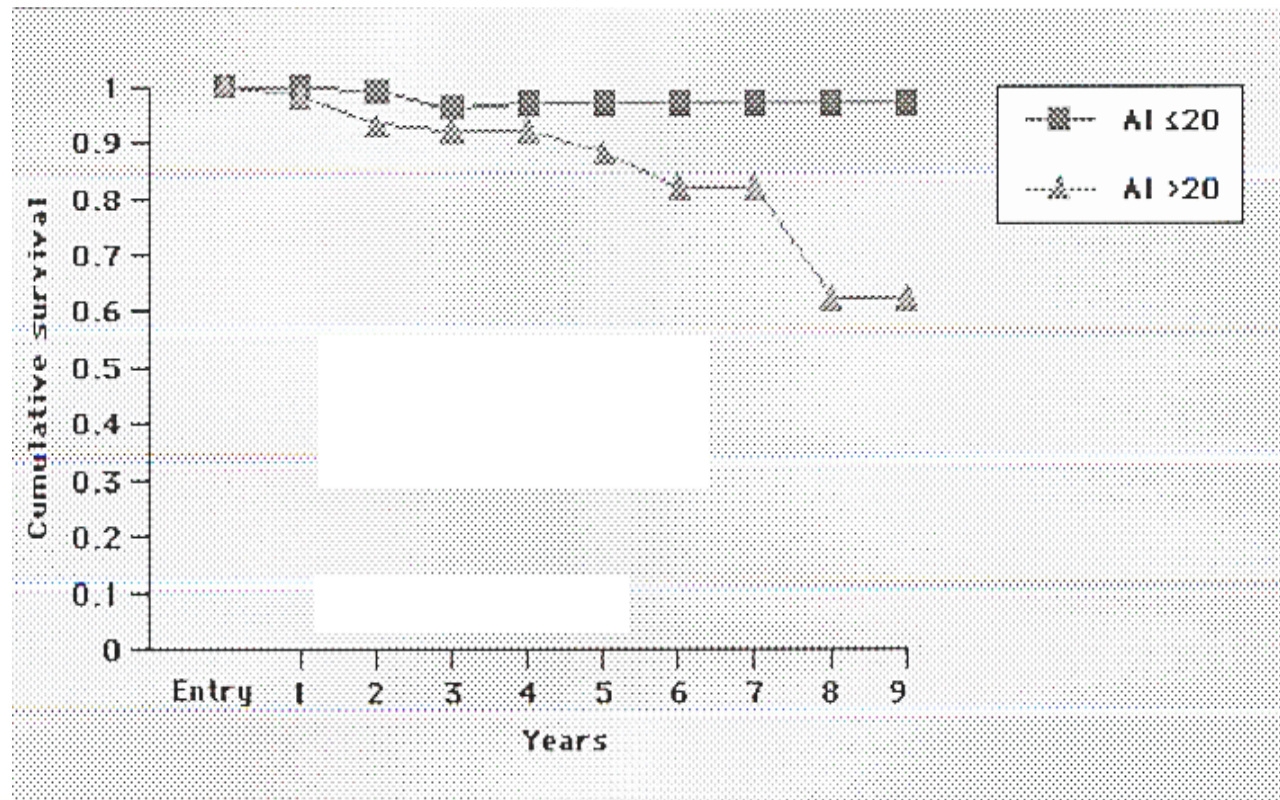
慘死司機羅×賢，廿三歲，據悉肇事私家車屬於其任職警界的兄長，車主住葵涌；目前案件由西九龍交通意外調查組跟進，初步顯示現場路面並無煞車胎痕，不排除有人因瞌眼瞓在雨後濕滑的路面失控。至於起火原因，經檢驗後相信因油管爆裂遇火花引致。

二百八十匹馬力

肇事私家車為日本富士車廠的 Impreza Wax，在國際拉力賽中屢獲殊榮；其兩公升渦輪增壓引擎，可發出二百八十匹驚人馬力，故成為不少「快車一族」愛戴。

據現場估計，羅駕車從佐敦道駛入連翔道北行，當駛至富榮花園對開時，路面分叉分別左邊往深水埗及大角嘴，而右邊支路為三號幹

睡眠窒息症對存活率的影響



AI = Apnea Index

你有睡眠窒息症嗎？

0 = 未曾發生

1 = 很少機會

2 = 中等機會

3 = 很大機會

自我檢討

坐著閱讀

看電視

在公共場所坐下(如戲院、會議室....)

乘搭交通工具多於一小時

於環境許可時躺下休息

坐下和別人交談

餐後坐下休息(沒有喝酒的情況下)

乘車或駕車遇上停車等候

打瞌睡的機會

?

?

?

?

?

?

?

?

你有睡眠窒息症嗎？

- 1-7分 恭喜你！你的睡眠很充足
- 7-8分 有鼻鼾而沒有明顯阻塞性睡眠窒息症
- 9分或以上 有可能患上阻塞性睡眠窒息症，應諮詢
醫生意見以安排詳細的**睡眠測試**。

睡眠測試

初步測試:

夜間血氧檢驗 - 記錄身體血液中含氧的程度

標準診斷:

睡眠記錄分析儀(PSG) - 記錄整晚睡眠資料:



EEG (腦電波)

ECG (心電圖)

EMG (肌電圖)

EOG (眼電圖)

Oxygen saturation (血氧飽和濃度)

Snoring (鼻鼾聲量)

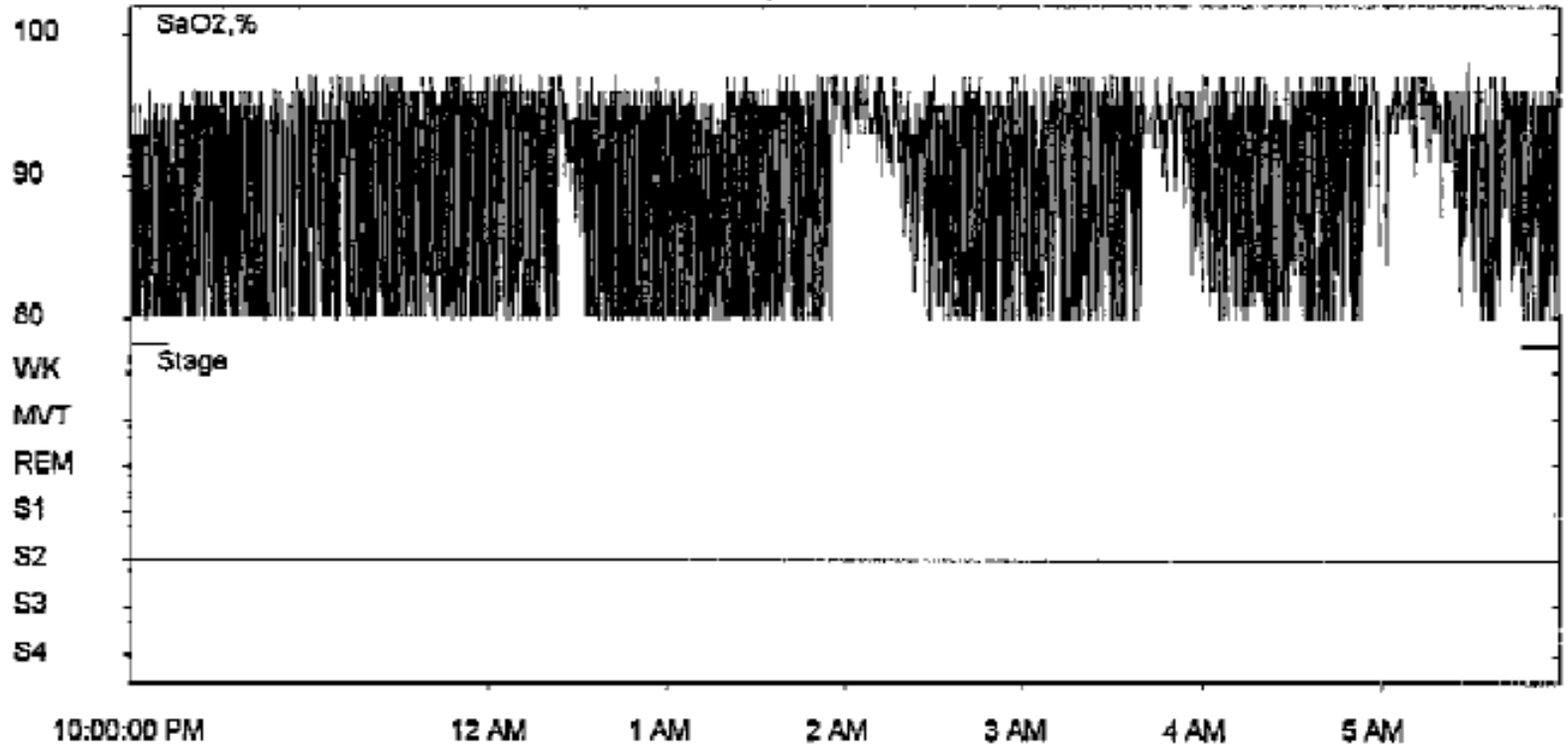
Oral Nasal Flow (口、鼻氣流)

Limb movement (手腳活動)

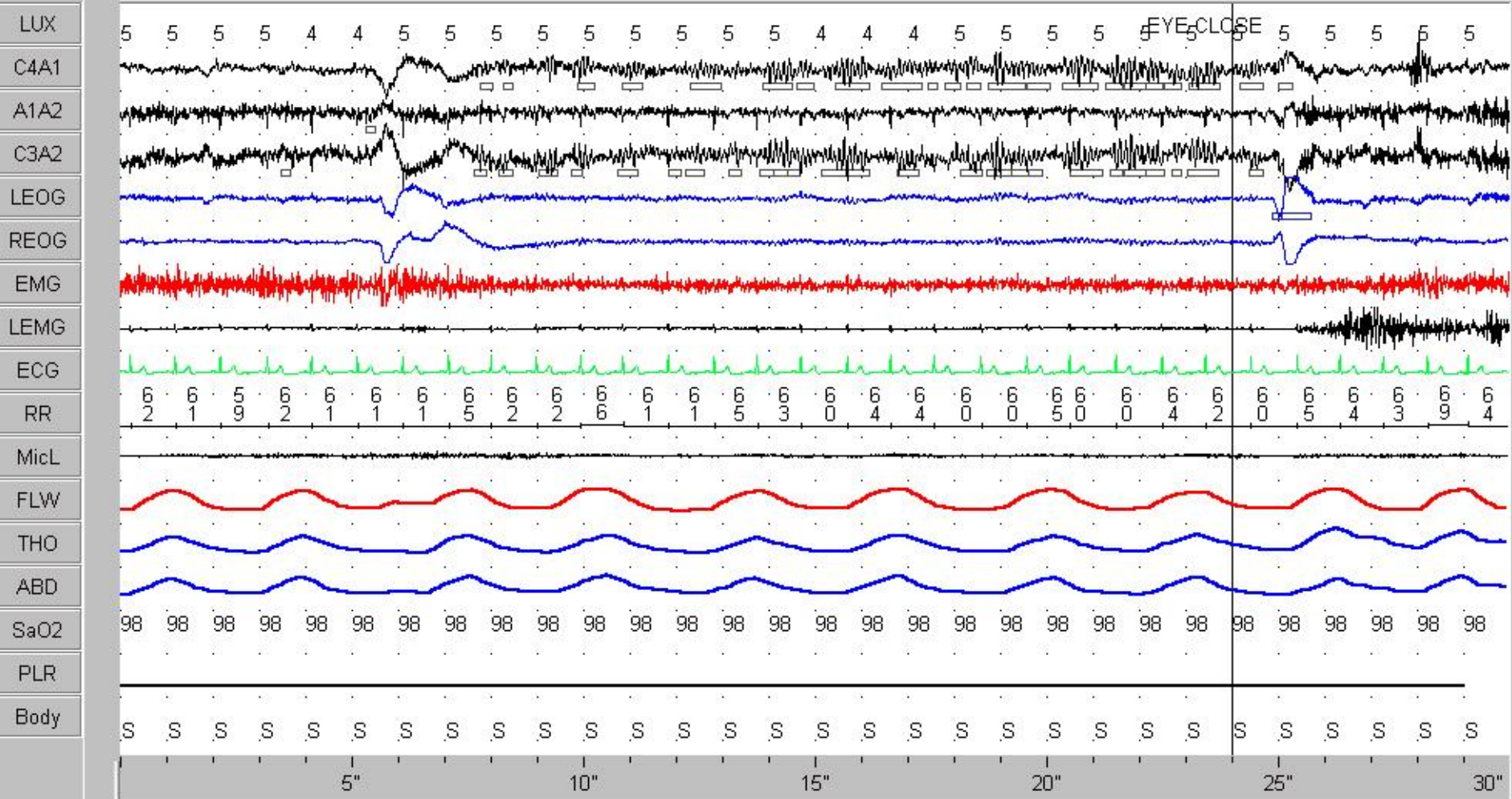
Sleep Position (睡眠姿勢)

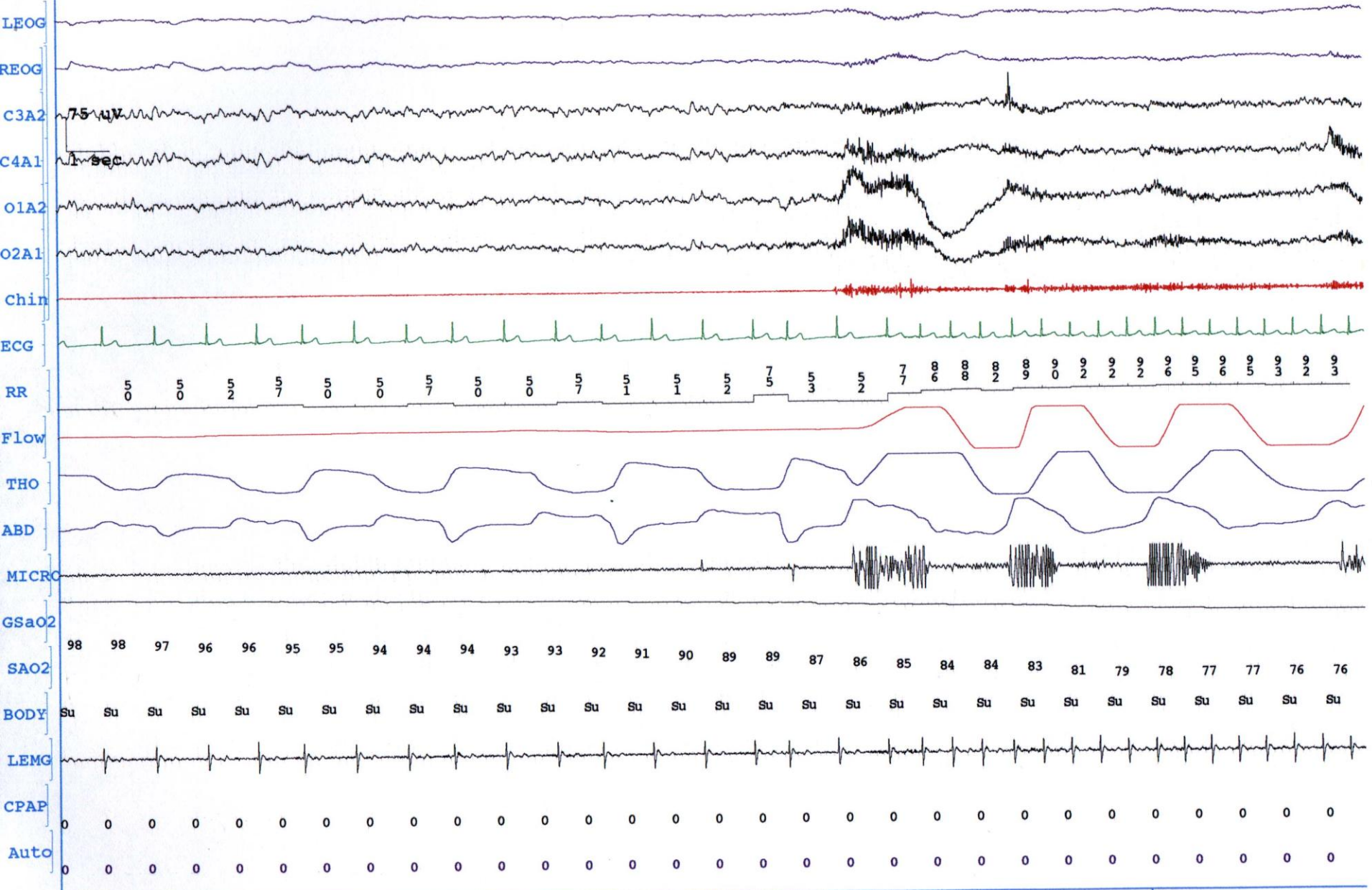


Oximetry Evolution



WVK
REM
SWS
AS



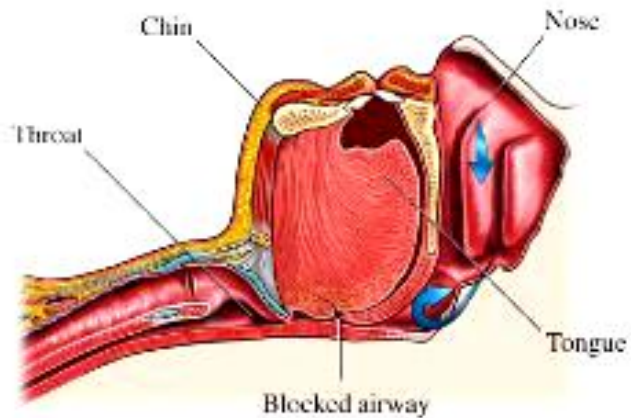


22:50:04 5" 10" 15" 20" 25" 30"

治療睡眠窒息症的方法



治療睡眠窒息症的方法



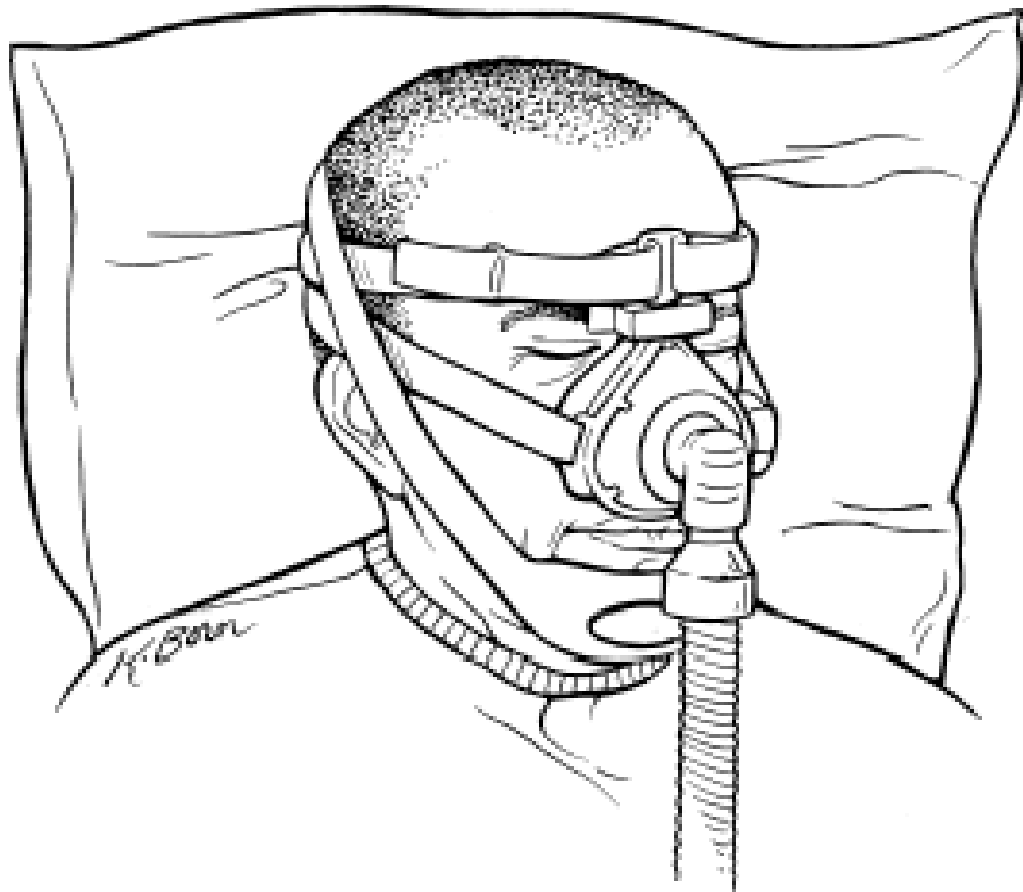
治療睡眠窒息症的方法

連續正氣壓睡眠機 - 用者使用鼻罩, 透過睡眠機輸出醫生所處方的預設正氣壓以保持上呼吸道暢通, 防止窒息



患者需要進行
自動睡眠機氣壓滴定測試
來決定處方度數

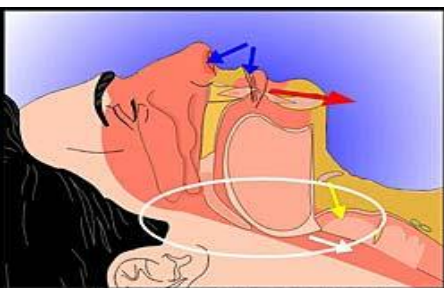




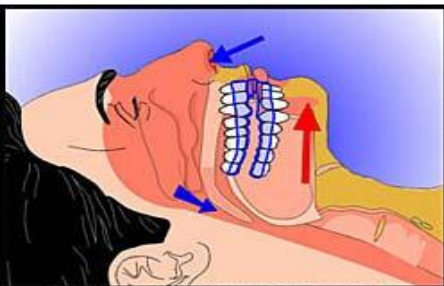
治療睡眠窒息症的方法

牙膠

套在上及下齒列,將下顎拉前,減少呼吸管道受阻,用者必須要有健康的牙齒及頷骨,這方法只適用於輕度患者



COMPROMISED AIRWAY



ORAL APPLIANCE SOLUTION



治療睡眠窒息症的方法

手術

醫生為患者切除多餘或造成阻塞的組織,以減輕病情



健康睡眠錦囊



減輕體重

側睡



保持良好睡眠習慣

避免飲酒及服食鎮靜藥物



戒煙



Q & A

多謝!!!

