



晚上睡不安寧、難以進入深層睡眠狀態，翌日沒有精神，就有可能患睡眠窒息症。

晚上睡不安寧、白天沒精神、容易打瞌睡、血壓高……是很多中年男士的通病。如閣下有此情況，你可有想過，以上病徵都是由睡眠窒息症引起，而高血壓更會引發更嚴重的病症，包括心臟病、腦中風等。

「我有睡眠窒息症嗎？」如果你有這個疑問，以下兩位患者的經歷和專科醫生的解構，或許可以解答你的疑問

撰文：陳旭英 設計：美術組

睡眠窒息 勿忽視

▼ 林頌眉醫生說，睡眠窒息症患者晚上容易因缺氧而扎醒。



其後張先生在太太陪伴下到醫院見呼吸系統科醫生，經睡眠測試後同樣發現有睡眠窒息症，程度是嚴重級數，每小時窒息次數八十次，即是少於一分鐘窒息一次。而他的血壓更是嚇

的好驚險！」張先生說。

盤將車子拉回直線！那一次，真的要撞向山邊，幸好及時醒轉過來，同事亦一手握住軚盤將車子拉回直線！那一次，真的好驚險！」張先生說。

我一個人到外國。」Alex說。

「媽媽指我晚上睡覺時有很大鼻鼾聲，又會輾轉反側，在牀上翻來翻去的。但我倒沒覺得甚麼，睡着了，也不知發生何事，但我媽就是這樣說，所以不放心我一個到外國。」Alex說。

扎及呼吸急促醒過來！

「媽媽指我晚上睡覺時有很大鼻鼾聲，又會輾轉反側，在牀上翻來翻去的。但我倒沒覺得甚麼，睡着了，也不知發生何事，但我媽就是這樣說，所以不放心我一個到外國。」Alex說。

+

八歲的Alex夢想是做飛機師，涉獵很多有關航空知識，最終成功考取航空公司

為了讓母親安心，Alex在母親的安排及陪伴下到醫院見呼吸系統科專科醫生，體形肥胖的他經檢查後發現有血壓高，睡眠情況與睡眠窒息症病徵相符，經睡眠測試後，發現他每小時窒息次數接近六十次，情況相當嚴重！

駕車睡着幾乎撞車

五十二歲的張先生是中港貨櫃車司機，每天清晨駕車到內地運送貨物，下午回到香港，但期間，他不期然會打瞌睡。

「我在天濛光時便要駕車出發，所以很多時長途駕駛途中都感到很睏倦，有時經過隧道時會

恰着。幸好公司有同事同

行，會盡量和我傾談，令我

保持清醒……有一次，我

在迷迷糊糊中見到自己就

要撞向山邊，幸好及時醒

轉過來，同事亦一手握住軚

盤將車子拉回直線！那一次，真

的好驚險！」張先生說。

其後張先生在太太陪伴下到

醫院見呼吸系統科醫生，經睡眠

測試後同樣發現有睡眠窒息症，

程度是嚴重級數，每小時窒息次

數八十次，即是少於一分鐘窒

息一次。而他的血壓更是嚇

人，上壓是二百毫米水銀柱(mmHg)，下壓是一百毫米水銀柱。醫生認為他病況嚴重，不得不治療，除了要服藥控制血壓外，晚上睡覺時一定要用正氣壓呼吸機，否則後果堪虞！

養和醫院呼吸系統科專科

醫生林頌眉說，睡眠窒息症在歐美國家較普遍，上世紀八十年代已有不少人在治療中。她說：「西方人肥胖比率高，加上是白皮膚，他們睡眠時面色轉藍，由枕邊人發現而求醫。東方人肥胖比率較低，故相對較少患者。但我們發現，香港患者有肥胖亦有瘦人，而對此症的認識不及西方社會，故很多時患者自己未必意識到自己可能患病。」

身體缺氧的連鎖反應

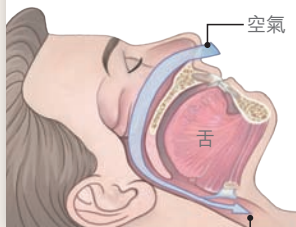
睡眠窒息症近年引起關注，因為近年發現它與不少嚴重病症有關。其中一項是高血壓。

睡眠窒息如何影響至高血壓？林醫生說，醫學界發現高血壓患者趨年輕化，追查下發現三至五成患者有睡眠窒息症。

原因是睡眠窒息發生時，身體含氧量下降，大腦通知心臟，

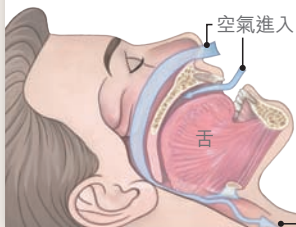
血壓爆錶

睡眠時呼吸正常



上呼吸道暢通

睡眠時窒息



上呼吸道阻塞或睡眠時肌肉鬆弛向下墜，因而令呼吸道收窄。

睡眠窒息圖解

▶由於睡眠窒息會引致血壓高，所以心臟病風險亦提升。



◀如容易在白天打瞌睡，或無法控制自己突然睡着，就要見醫生檢查清楚是否有睡眠窒息症。

成功減肥不藥而癒

醫學文獻指出睡眠窒息症患者，血壓會持續高企。每晚窒息次數愈多，血壓就愈高。林醫生指出近幾年發現，如血壓高至難以控制，服用三種藥物仍未能控制血壓，上壓超過一百四十毫米水銀柱，下壓超過九十毫米水銀柱，心臟受壓會加快泵血速度，血流快，血壓自然高。這情況會影響荷爾蒙調節，患者在翌日仍未能令血壓下降，即晚上缺氧帶來的影響，翌日仍然持續，整日都保持在較高水平。

睡眠窒息症亦影響心肺功能，正常情況下晚上睡眠時心跳應慢下來，但患者在睡眠時心臟難以減慢工作來休息，反而加重其負擔，令心臟在晚上工作更勞累，故患者的心臟病風險亦提高。

醫學文獻指出睡眠窒息症患者，血壓會持續高企。每晚窒息次數愈多，血壓就愈高。林醫生指出近幾年發現，如血壓高至難以控制，服用三種藥物仍未能控制血壓，上壓超過一百四十毫米水銀柱，下壓超過九十毫米水銀柱，



柱，很大機會有睡眠窒息症，可見兩者之間息息相關。

近年有不少血壓高企病人，由心臟專科醫生轉介見呼吸系統科專科醫生進行評估。「這類人士經評估後懷疑有睡眠窒息症，會為他們進行睡眠測試，在病室中由儀器監察睡眠時狀況，記錄血液含氧量、呼吸程度、肌肉運用情況等。如每小時窒息五至十五次就屬輕度睡眠窒息症，每小時窒息十五至三十次就屬中度，每小時窒息超過三十次就屬嚴重。」林醫生說。

有睡眠窒息症及血壓高是否一定要治療？林醫生說根據美國睡眠醫學研究會建議，中度或以上病情的需要治療；如病人只是輕度，不一定需要治療，病人可以通過減肥改善情況。

像Alex的情況，由於年他抗拒使用正氣壓呼吸機，而且年輕及沒有其他疾病，故醫生建議他減肥。林醫生說，一般年輕患者都較願意減肥，一來肥胖有礙結交異性，二來與工作需要有關。Alex非常有動力減肥，因為航空公司要求他減磅，結果他在

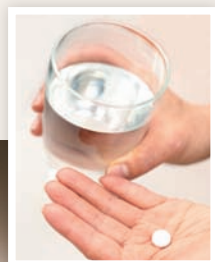
如患者年輕又沒有其他疾病，醫生會建議見營養師進行減肥。

一年內減去三十磅，體重由原來的一百八十磅減至今天的一百五十磅，血壓亦由微高回落至正常。

佩戴正氣壓呼吸機

減肥對中年患者實屬難事。

十年前確診患睡眠窒息症的張先生聽到醫生要他減磅，感到非常為難，惟有接受治療，控制病情。



▲睡眠窒息症患者避免服用安眠藥、鎮靜劑，以免減低大腦反應而無法清醒。



▶亦要避免飲用酒精，同樣會減低大腦反應。

治療睡眠窒息症最有效的方，是睡覺時佩戴正氣壓呼吸機。林醫生指出，一九八一年發明第一部正氣壓呼吸機後，沒有其他治療方法可代替，它的治療率高達九成九。原理是使用正氣壓噴出空氣維持氣道打開。很多國際醫學文獻指出使用這儀器睡覺，患者血壓一定會有下調，但幅度不一。當身體不缺氧，心臟毋須加大工作

量，晚上身體真正可以進行修補程序，荷爾蒙分泌亦會調節至平衡點。

醫學研究發現，沒有接受治療的睡眠窒息症患者，比有接受治療的患者，患有心臟病、心律不正、中風機會均高；另外血糖控制亦較差，患糖尿病風險高，膽固醇亦高。因為晚上身體缺氧會影響身體荷爾蒙分泌和調節，致血糖、膽固醇消耗都受影響。

當中以高血壓最大影響，會引致頭暈、頭痛，患者承受心臟病風險比一般人高五至六倍。

有些睡眠窒息症患者會抗拒使用正氣壓呼吸機，認為有礙睡眠。林醫生指出，早期的正氣壓呼吸機體積大，重三至五公斤，



懷疑患睡眠窒息症，需要進行睡眠測試，記錄睡眠時的血液含氧量、肌肉活動及窒息次數。



戴上較大的鼻罩後亦會不舒服，但現在的正氣壓機體積已大為縮小，只有手掌般大，重量為七百至八百克。而鼻罩亦有近二十餘種以供選擇，醫生根據患者的面形與鼻形選出最適合及舒服的面罩。患者佩戴需要四至六星期適應期，初期需要調校，學習配合呼吸機節奏。

與呼吸機合作無間

「當呼吸機噴氣時，患者吸氣，當呼吸機停止噴氣時，患者便呼氣，故初用時需要聽着呼吸機的噴氣聲音，配合節奏。」林醫生說。

現時大約有七至八成的患者



▲ 研究發現肥胖睡眠窒息症患者在減肥後，病情改善甚至可完全康復。



▲ 現時正氣壓呼吸機體積細小，旅行時亦方便攜帶。

願意使用正氣壓呼吸機，不願使用的有另一「後備」選擇，就是睡眠時佩戴牙托膠，將下顎骨拉前及拉下，以保持氣道暢通。林醫生強調，牙托膠只適合輕至中度病情患者，亦不是人人都合適，而且必須由牙科醫生評估病人情況及度身訂造，患者千萬不要上網胡亂購買。

「患者要先由牙醫檢查牙齒，因晚上佩戴牙托膠睡眠六至七小時，或會引致蛀牙、牙周病

▼ 患者每晚佩戴牙托膠睡覺六至八小時，事前要評估牙齒健康狀況。



▲ 牙托膠必須經牙科醫生度身訂造，不應胡亂購買。

睡眠窒息症

患者特徵

睡眠窒息症在香港普遍嗎？林醫生指香港大學內科學系呼吸系統科於二〇〇一及二〇〇四年醫學研究中，發現每一百位男士中有四人患睡眠窒息，女性就一百中有兩人。十幾年後的今天，全球肥胖人數上升，睡眠窒息症患者亦有上升趨勢，大概估計一百名香港人當中可能增至八至十名患者。

「香港肥胖人士不算多，睡眠窒息症患者有肥有瘦，我們很多時發現祖、父、子三代都有睡眠窒息，其實家族遺傳有關，他們面形相若、頸短、肚腩大、顎骨位置較後、下巴較短人士，睡眠時氣喉容易被壓扁，故容易有睡眠窒息症。」林說。

患者的睡眠特徵是鼻鼾聲大，難以熟睡，因為睡眠窒息症令血含氧量下降，患者整晚都是斷斷續續的睡，難以進入深層睡眠狀態。正常人士每日應有六至八小時睡眠時間，當中四分之一時間應是深層睡眠，身體才能有正常新陳代謝功能。如深層睡眠時間不足，翌日會很疲累、沒精打彩、記憶力及集中力都下降、工作效率差，及可能需要飲很多咖啡及咀嚼香口膠提神。

部分患者因為晚上睡眠時感到呼吸困難，張開口呼吸，故翌日起牀後感口乾。

九成睡眠窒息患者都有鼻鼾問題。

患者年齡大多介乎三十至六十歲，在醫學研究中，發病中位數是五十餘歲，這時候新陳代謝減慢及漸漸肥胖起來。亦有兒童睡眠窒息症患者，特徵是天生扁桃腺較大和肥胖等。

情況轉差，另外有磨牙習慣人士及缺牙人士亦不適合用。」林醫生說。

如患者拒絕接受任何治療，便要承受睡眠窒息症帶來的風險。林醫生說，雖然在睡眠中猝死的個案極少（外國醫學研究發現這些患者大多是死於心律不正），但患者血管硬化、心臟病、高血壓、腦中風機會都大大提高。有睡眠窒息症病人，要避免飲酒、服安眠藥、鎮靜劑，因為睡着後會減慢患者的身體本能反應，未能及時蘇醒過來。

願意用正氣壓呼吸機的張先生，經過一段日子的適應，現時與正氣壓呼吸機合作無間，血壓回落至正常水平。現時他就算到外地旅行，都樂意帶着它。他覆診時更向醫生表示，沒有呼吸機睡不着呢！東