

為何我睡覺會打鼾?

◎林明震 台北醫學大學呼吸內科主治醫師 林明震醫師

今年剛滿50歲的王先生是位醫學院的副教授，他的身高170公分體重80公斤，最近他的工作太忙太累了，最近常常精神不振，晚上這一沾枕就睡著了，常常覺得胸口悶悶的，血壓變高，心跳很快變慢，醫師說血壓高、心跳不穩，開他藥吃，效果似乎不理想，最近太太也抱怨晚上睡覺時打呼太大聲，如何無法好好睡覺。王先生與太太在年前因為緣故去醫院做檢查，所以這次太太帶著先生來耳鼻喉科求診。

醫師說這是典型的阻塞性呼吸中止症候群症狀，經過睡眠多導生理儀 (PSG) 檢查後，證實為嚴重阻塞性阻塞性呼吸中止症 (睡眠科學界有小於呼吸中止次數達10次以上)。王先生有太太長期及醫師充分溝通後，接受經鼻道呼吸機輔助 (CPAP) 治療。

睡覺中有打呼 (打鼾) 通常被認為是熟睡的景象，近年來因為民眾更加重視健康，門診中因為打鼾就醫的人數也逐漸增加，打鼾是因為在睡覺時呼吸道的肌肉放鬆，呼吸器在鼻軟肉與喉嚨部位會變為狹窄，所以空氣經過時會發出打鼾的聲音，打鼾的人不一定有睡眠呼吸中止症 (因為呼吸道沒有完全阻塞)，但是有睡眠呼吸中止症的患者一定會打鼾。

临床上我們稱之為阻塞性睡眠呼吸中止症病人所發出的聲音為「入睡聲」，一般正常為15至30分鐘，太短或太長都是異常狀況，太長就是大家熟悉的「入睡困難與失眠」，太短則常被一般人所忽略，認為很快入睡就是睡得好，與失眠比較起來，真是太幸福了，所以會拿來討論。在睡眠門診

中，醫師也會遇到這類與上述情況的病人，但上述常見的阻塞性呼吸中止症，或過度打鼾大約20%，非常罕見，絕大多數病人都不自覺，因為此種患者在早期發作時，大多以疲憊的人感到疲憊，病人會認為自己睡得好，沒有休息的問題，等到睡很久了，長期持續的中統氣喘及中樞神經衰弱到頭暈目眩造成失眠，才來睡眠門診尋求治療，失去了早期治療的黃金時機，殊為可惜。

目前證實睡眠呼吸中止症会引起血壓增高或心臟病、血尿酸增加，因為睡眠呼吸中止的人在睡覺時會因上呼吸道阻塞造成缺氧而造成晨間呼吸停止，每次呼吸道阻塞的時間太久，氣血會漸漸變薄直到問題無法為止，不少人睡覺時呼吸會中止10~20秒，有些人甚至可達一分鐘以上，因為患者可能因睡著導致不自覺的短暫驚醒，所以對於病人取不不會意識到有任何中斷，醫師會以短暫的呼吸呼吸器治療，這個呼吸器有他病人用過進入睡眠，他每天晚上可以反覆調整治療次數，因呼吸中止造成的低血氧，以及覺醒時引起的血壓和心跳驟升，長期引起高血壓高血尿酸最後導致在自然有永久性的低血壓。

有證據證實特別是嚴重呼吸中止的患者，單純治療高血壓是不夠的，如果沒有發現嚴重呼吸中止，進一步治療睡眠呼吸中止，高血壓的治療藥物即使增加劑量或種類，治療效果仍不會很好，很多醫治的高血壓藥劑都發現有睡眠呼吸中止問題，治療睡眠呼吸中止確實可以顯著降低的高血壓而良好的控制。



林明震 醫師

台北醫學大學醫務/呼吸內科專科醫師

