

終結睡眠呼吸障礙的好方法

長期嚴重打鼾、睡眠呼吸暫時中斷...
可能造成血氧濃度下降，影響健康及生活品質

文／耳鼻喉部 主治醫師 鄒永恩

怎麼睡都睡不飽，白天經常感到精神不濟？枕邊人老是抱怨你鼾聲如雷，擾人幽夢？如果有上述困擾，你可能罹患了睡眠呼吸障礙疾患。

Q：什麼是睡眠呼吸障礙？

A：當我們進入睡眠後，由於呼吸道肌肉張力降低，造成呼吸道管腔空間縮減。倘若呼吸氣流通過上呼吸道結構狹窄部位，遭遇顯著的阻力，就可能出現打鼾、睡眠呼吸暫時中斷，甚至血中氧氣濃度下降等問題。

Q：哪些人是睡眠呼吸障礙的高危險群？

A：肥胖、脖子短、小下巴、長期鼻塞、抽菸，以及因失眠而須藉助藥物、睡前飲酒來入眠者。

Q：疑似睡眠呼吸障礙，應該接受什麼檢查？

A：懷疑有睡眠呼吸障礙的朋友們，應告知醫師詳細的疾病史及症狀對於日常生活干擾的嚴重度，還須接受完整的上呼吸道理學檢查、鼻咽喉纖維內視鏡、顱顏骨X光檢查等，以完成整體評估（含鼻腔、鼻咽、口咽、喉咽等部位）。此外，睡眠多項生

理檢查（Polysomnography）可蒐集受試者睡眠過程的肌電圖、心電圖、腦波圖、口鼻呼吸氣流、血氧飽和度、鼾聲及睡眠體位等資訊，有助於辨識受試者的睡眠品質、睡眠結構及相關睡眠中的異常行為。

Q：睡眠呼吸中止症該如何治療？

A：積極減重、戒菸、避免睡前飲酒或服用安眠藥、少仰臥改採側臥為佳，使用呼吸道正壓呼吸器、口腔矯正裝置（如：止鼾牙套）及手術治療。

Q：睡眠呼吸中止症的患者於何種情況需考慮手術治療？

A：經非手術治療後成效不彰者；無法耐受呼吸道正壓呼吸器或口腔矯正裝置者；上呼吸道解剖結構異常，可望透過手術方法來矯治者；雖為輕度睡眠呼吸中止症，但想改善打鼾以免干擾家人睡眠者；罹患中重度睡眠呼吸中止症，須接受非手術及手術協同治療者。

Q：睡眠呼吸中止症有哪些手術方法？

A：●**鼻部手術：**鼻中隔鼻道成型手術、鼻閥成型手術、鼻竇內視鏡手術。

- 軟組織手術：**懸雍垂咽扁桃體成型手術、懸雍垂顎皮瓣成型手術、舌根體積減除手術。
- 頭頸骨架手術：**類舌肌前置手術、舌骨懸吊手術、上下顎骨前置手術。
- 植入物手術：**止鼾支架植入手術、舌懸吊手術。
- 無線電波射頻手術：**可應用在下鼻甲、軟顎、扁桃腺與舌根的體積縮減。
- 雷射手術：**常應用在下鼻甲、軟顎及舌根的體積縮減。

Q：睡眠呼吸中止症常見手術的適應症？

A：●**鼻中隔鼻道成型手術：**目的在矯正鼻中隔彎曲及縮減肥厚下鼻甲的體積，以改善鼻塞。本手術多在局部麻醉下進行，需住院數日，手術後需數次門診追蹤治療。

●**懸雍垂咽扁桃體成型手術：**由日本學者Fujita於1980年代首先提出，是目前應用在睡眠呼吸中止症治療中最常見的外科術式。藉由移除軟顎與懸雍垂過多的軟組織（倘若患者的扁桃體肥大也常常同時移除雙側扁桃體），以達到擴大舌後空間的目標。本手術在全身麻醉下進行，術後疼痛感明顯，術後兩週內應避免劇烈活動。

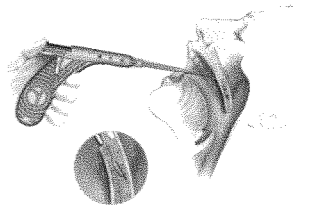
●**類舌肌前置牽引手術：**類舌肌是舌頭的主要肌肉之一，依附在下頷骨後方隆突，將下頷骨局部切開後，藉游離的骨方塊將類舌肌牽向前並固定，以達到擴大舌後空間的效果。本手術在全身麻醉下進行，經常結合其他睡眠呼吸中止症治療術式一同施行。

●**止鼾支架手術：**適合輕度或中度睡眠呼吸中止症的治療，將生醫材料（聚對苯二甲酸乙酯）製成的支架植入軟腭，

後續將產生組織局部纖維化效應，可增強軟顎強度改善打鼾。本手術屬於微創術式，具有安全、術後疼痛感極輕微、不需住院等優點。然而本術式並不在健保給付範圍，患者須自費接受手術。

●**舌懸吊術：**

在下頷骨正中線後方植入一固定釘，利用尼龍線穿過舌



止鼾支架植入手術示意圖

體後，向前牽引舌體並將其固定綁紮於固定釘，達到擴大舌後空間的效果。本手術與傳統舌根手術相較，具有傷口小、手術風險小等優點，惟需自行負擔費用，常與其他術式一起施行以達滿意的效果。

●**無線電波射頻手術：**利用探針導入軟組織特定波長的能量，加熱後的蛋白質將發生凝固變性，然後逐漸被人體組織自然吸收，達到軟組織體積縮減的效果。本術式屬於微創手術，過程幾乎不流血，具有傷口小、疼痛感輕微的優點。接受無線電波射頻舌根手術的患者，術後數天內須留意組織腫脹的狀況。本手術為自費，可能需要多次漸進性手術才能達到滿意的效果。

睡眠呼吸障礙的治療方式因人而異，需要依據患者不同的需求、疾病嚴重度、解剖結構特點、接受治療的喜好度等，擬定專屬的治療計畫。本院耳鼻喉部在睡眠呼吸障礙的治療，不斷引進最新設備與技術，持續增強睡眠醫學服務與研究，並結合胸腔科、口腔外科、睡眠中心等單位成立堅實的醫療團隊，提供專業的醫療服務。🌐