

睡覺鼾聲隆隆 健康危機重重

認識阻塞性睡眠呼吸中止症 對全身健康的危害

文／內科部胸腔科 主治醫師 梁信杰

睡眠呼吸異常的疾病自古有之，近代醫學對此病的啟發與科學性的研究，首推美國史丹佛大學睡眠中心教授Christian Guilleminault，他是第1位提出睡眠呼吸中止症概念的醫師。在他開啟濫觴之後，全球研究相繼興起，盛行3、40年而不衰，因此目前對於睡眠呼吸異常的知識進展與治療水準均顯著提升。

阻塞性睡眠呼吸中止症的致病機轉是睡覺時，喉嚨附近的軟組織因解剖結構與神經調控失常而發生鬆弛，使得上呼吸道阻塞、狹窄或完全坍塌，導致睡眠中呼吸暫停，在換氣時氣流減低，甚至消失（圖1）。

睡眠呼吸中止，堪稱百病之源

此類病人在入睡後，因局部肌肉張力下降而使氣道狹窄，就會開始打鼾。如果進一步阻塞，打鼾將轉趨沈寂無聲，此時患者因呼吸中止無法正常進行肺部氣體交換而導致

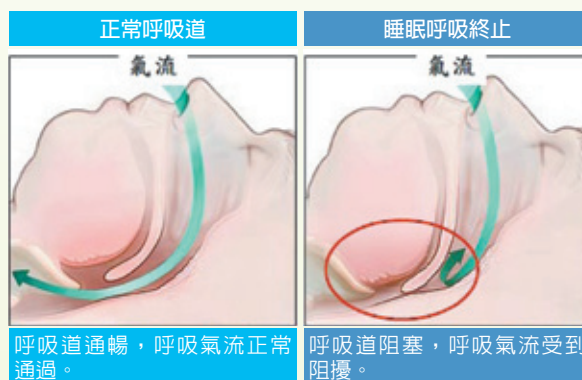


圖1

缺氧。一旦缺氧程度超過交感神經所能容忍的程度，大腦會甦醒過來，氣道因咽喉肌肉張力增加而再次打開，可是當再次入睡，氣道又會狹窄。

這種惡性循環一夜反覆進行數百次，患者血中氧氣飽和度下降，二氧化碳蓄積體內，以致越睡越累，不但造成長期疲累感、白天嗜睡、情緒易怒、晨起頭痛、記憶力變差，甚至會因警覺性不足而容易發生車禍等意外事故。並且，由於缺氧使交感神經緊張度增加，長期下來將引發全身性高血壓與肺

動脈高壓，若未有效治療，心衰竭、心律不整、心絞痛、性功能障礙與中風等問題常接踵而至。

細數危險因子，注意肥胖警訊

阻塞性睡眠呼吸中止的盛行率在成年男性約4%，女性約2%，肥胖與過敏性鼻炎患者更容易罹患。一般來說，每4-5個睡覺打鼾者中，就有1人可能罹患睡眠呼吸中止症，其常見的危險因子列舉如下：

- **肥胖**：大於理想體重的1.2倍以上
- **性別**：男性發生率約為女性的2-8倍
- **頸圍**：男性大於43公分，女性大於38公分。
- **年齡**：年紀愈大，上呼吸道肌肉張力減弱，因而較易塌陷。
- **疾病**：例如甲狀腺功能低下、肢端肥大症、唐氏症等。
- **習慣**：喝酒、服用鎮定劑或安眠藥。
- **解剖構造異常**：舌後空間過小、舌頭太大、扁桃腺肥大、口腔鼻咽軟組織過多、下顎後縮、下顎過小或顏面畸形。

過去研究阻塞性睡眠呼吸中止症的結果顯示，它會增加心血管循環系統的負擔，使高血壓、心臟病和腦中風的發生率提高3-4倍，其中又以心肌梗塞、心律不整最為嚴重，有時甚至可能發生猝死。總體而言，此病會使患者的死亡風險提高3倍多，但若給予有效治療，相關症狀與出現併發症的風險就會降低至與常人一樣。

最新研究發現，患者罹癌率高

由於醫療資訊發達，不僅醫療從業人員對此已有較高的敏感度，就連一般民眾都有相當了解，常會主動就醫。但是，新的問題又來了。2012年5月，美國威斯康辛大學公衛學家發表一項針對睡眠問題進行長達22年，對象逾1500人的研究，研究中發現有嚴重睡眠呼吸障礙者的罹癌死亡率，是一般人的4.8倍；中度睡眠呼吸障礙者的罹癌死亡率，是一般人的2倍；輕度睡眠呼吸障礙者的罹癌死亡率也較一般人高出1.1倍。

其理論基礎是血氧濃度偏低會刺激腫瘤細胞提供養分的血管增生，進而促進癌細胞生長。依此立論，有睡眠呼吸中止症的患者，因身體長期持續缺氧，致使罹癌風險增加。這個研究結果證明除了心血管系統的傷害之外，睡眠呼吸中止也會引發更多全身性的併發症。

健康牽連甚廣，肝腎也被拖累

除此之外，流行病學研究發現阻塞性睡眠呼吸中止症與代謝症候群有共通的心血管疾病危險因子，包括肥胖、高血壓、胰島素阻抗以及發炎狀態，肥胖則是兩者的核心因素。醫學研究顯示患有阻塞性睡眠呼吸中止症的病人比較容易得到代謝症候群，而阻塞性睡眠呼吸中止症、肥胖與代謝症候群之間存在著可能的交互作用機轉，兩者加成更會明顯加重心血管疾病的惡化。

一般民眾想像不到的是就連肝臟與腎臟的健康，都與阻塞性睡眠呼吸中止症脫離不了關係。近年來有多篇研究指出，阻塞性睡

眠呼吸中止症引起的夜間缺氧，會加速病人腎臟功能惡化的速度，並且阻塞性睡眠呼吸中止症可能藉由脂肪、醣類代謝失常，引發非酒精性脂肪肝。

總之，阻塞性睡眠呼吸中止症對於身體的影響是全面性的，除了高血壓、心律不整、心肌梗塞、腦中風等常見的併發症之外，提高罹癌死亡率、為代謝症候群相關因子、損傷肝腎功能等，均有證據支持，對健康的危害之大超乎一般想像（圖2）。

只要呼吸順暢，諸病跟著改善

所幸，只要經過適當治療，讓睡眠中的呼吸順暢，上述相關病症皆有機會改善或消失。治療方法包括減重、睡覺時使用持續性氣道正壓呼吸器、口咽整形手術（如：懸壜垂或軟顎整形手術、舌根減容積手術、扁桃腺摘除手術），以及牙科裝置口腔牙套矯正器等。針對每個人不同的情形，應該選擇不同的治療方式，甚至多種方式搭配使用，才能達到最理想的效果。🌐

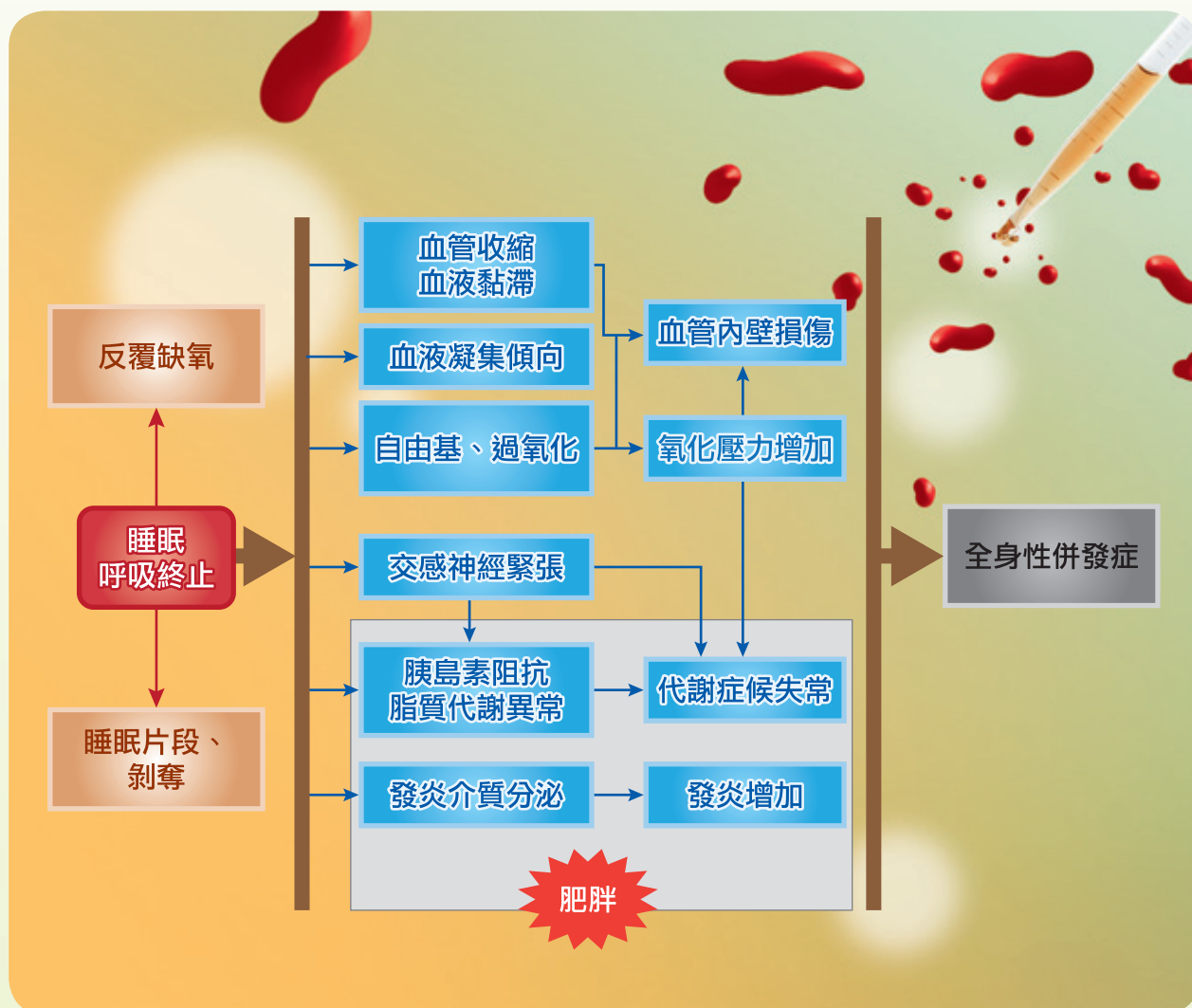


圖2