SLEEP MEDICINE

阻塞性睡眠呼吸暂停症 (OSA)

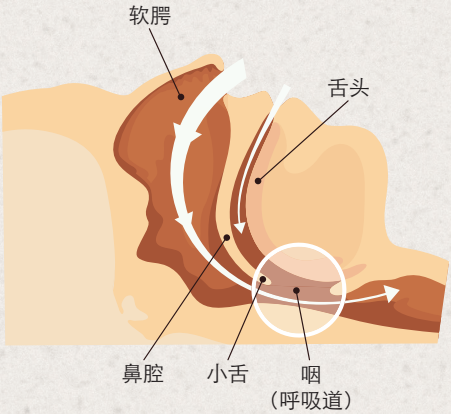
Sengkang General Hospital

SingHealth

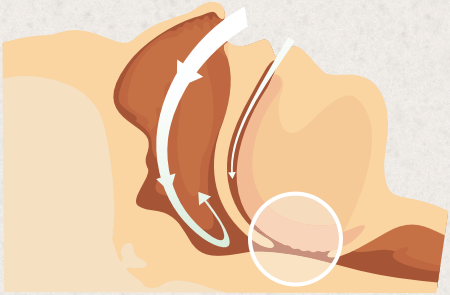
阻塞性睡眠呼吸暂停症是什么?

阻塞性睡眠呼吸暂停症或睡眠呼吸窒息症 (OSA) 是一种在睡眠时，上呼吸管道反复阻塞的一种情况。这会导致打鼾 (Snoring)，呼吸减弱 (Hypopnea) 和暂停呼吸 (Apnea) 的现象。这个现象的起因是因为人在睡觉时，喉咙和舌根后方肌肉松弛，造成呼吸道变窄或关闭，因而呼吸中断。这种呼吸中断会引起血氧下降，间接导致睡眠中断，白天疲累和嗜睡。

上呼吸道剖析



开放气道



气道阻塞

哪些人会患有睡眠呼吸暂停症?

睡眠呼吸暂停症影响男性多于女性，也在中年人士或年龄较大的人群中常见。某些身体特征也会增加阻塞性睡眠呼吸暂停症的风险。这包括肥胖和体量超重、颈项粗大、扁桃体偏大、软腭组织过长或低垂、小下巴等等。拥有相关的睡眠呼吸暂停症家族病史也会增进得病的风险。

我有阻塞性睡眠呼吸暂停症吗?

阻塞性睡眠呼吸暂停症一般症状包括打鼾声大且频繁、睡觉时家人注意到患者的呼吸暂停、夜间尿频、睡醒后头疼、口干。

睡眠呼吸暂停症患者也一般会觉得尽管睡眠充足，白天还是觉得会劳累和嗜睡、注意力不集中、记忆力差、容易发怒、和性格改变。这种病症需要通过具体的睡眠测试来诊断。

我可以选择不治疗阻塞性睡眠呼吸暂停症吗?

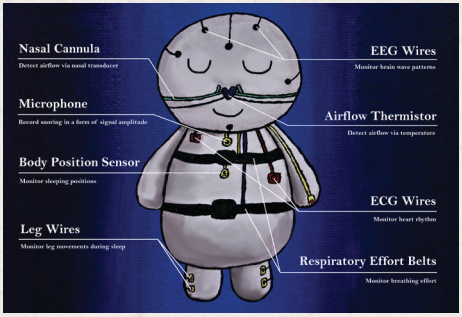
阻塞性睡眠呼吸暂停症会造成呼吸暂停。在呼吸暂停的期间，患者的血氧会下降，在严重的情况下，可以造成各种其他疾病，其中包括高血压、心脏病、心跳不规律、中风、糖尿病和忧郁症等等。 如果不治疗，也会对生活造成影响， 譬如因为疲累注意力分散，造成学业或工作表现欠佳。严重的嗜睡有时可以造成工作或交通事故。

如何检查或诊断阻塞性睡眠呼吸暂停症?

阻塞性睡眠呼吸暂停症需要进行睡眠测试来做诊断。睡眠测试可分为在医院进行的多元睡眠检查（Polysomnography）和居家睡眠测试（Home Sleep Study)。您的医生会建议哪种睡眠测试最适合您。在睡眠测试里，若在一小时内有呼吸暂停或气流降低多余5次以上，加上有阻塞性睡眠呼吸暂停症以上陈列的症状，这便会被诊断为睡眠呼吸暂停症。

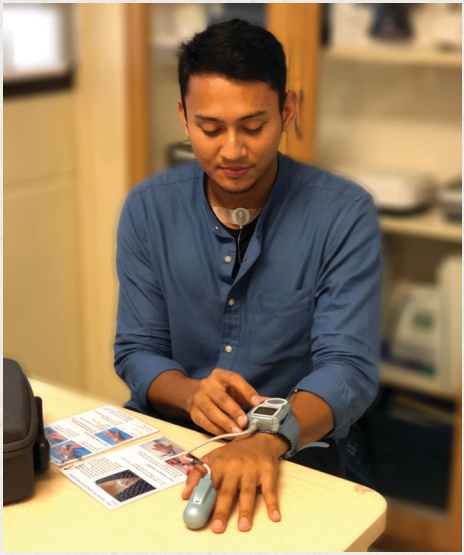
多元睡眠检查 (Polysomnography)

这项测试是一个在医院睡眠中心进行的一个详细睡眠检查来测量患者睡觉期间的脑和身体状况。测量的生理功能包括脑波图、心电图、眼电图、口鼻气流、血氧等等。多元睡眠检查会测量呼吸暂停或降低的次数和时间。测试也记录血液中氧气的含量，并显示呼吸减少时，心跳是否不规律。测试还能记录睡眠量，睡眠素质，以及睡眠姿势对呼吸的影响。



居家睡眠测试

这是一种可以方便携带，比较简易的睡眠测试。居家睡眠测试可以让您在自己舒适的家中边过夜边测试。病人可以从睡眠中心将居家睡眠测试器携带回家，在睡觉前按技术师的提前指导下安装戴上。睡了一晚上，再将机器隔天归还然后等待报告。这项测试的好处在于它较容易安排，也可以让您在自己熟悉和舒适的环境进行睡眠测试，但它并不适合用于复杂睡眠疾病的诊断。您的医生会建议哪种睡眠测试最适合您。



如何治疗阻塞性睡眠呼吸暂停症

阻塞性睡眠呼吸暂停症有多种治疗方法。 您的医生会建议哪种治疗方适合您。

改换生活习惯和保守治疗方法

1. 减轻体重 (Weight Loss)
2. 姿位疗法 (侧睡) (Positional Therapy)
3. 睡眠卫生 (Sleep Hygiene)
4. 治疗鼻过敏 (Treatment of Nasal Allergies)
5. 口腔肌肉功能疗法 (Myofunctional Therapy)

医学疗法

6. 持续性正压呼吸器 (CPAP Therapy)
7. 手术 (Surgery)
8. 口腔矫正器 (牙套) (Oral Appliance Therapy)

1. 减轻体重

如果您本身体重超重，减轻体重会对于您的睡眠呼吸有些帮助。减轻 5 - 10% 的体重 可以帮助减少睡觉时呼吸暂停。卡路里是身体的燃料。我们从吃喝的食物中获取卡路里。 减少饮食中的卡路里和通过运动来增加卡路里的输出会帮助减轻体重。 每天多消耗 500 - 1000kcal 将有助于实现每周 0.5 - 1kg 的健康减肥。

健康体重管理包括:

- 定时用餐
- 控制食物份量
- 选健康的煮法例如：蒸、煮、或炖
- 吃多全谷 ，水果和蔬菜
- 少喝酒

资料来源:
健康促进局

运动

- 定期运动非常重要，它会帮助减轻体重和保持健康。运动也会让您睡得更好，在日常生活中更有活力。
- 目标是每周至少进行五天的中等级运动进行三天的激烈运动。
- 中等级运动每次至少三十分钟。 激烈运动每次至少二十分钟。

2. 姿位疗法 (侧睡)

一般人平躺（仰卧）睡时比较容易打鼾。 阻塞性睡眠呼吸暂停症患者在侧卧时能减少打鼾和呼吸中止的几率。

3. 睡眠卫生

- 确保每晚至少有七到八小时的睡眠 。
- 不要在睡前喝酒或吃安眠药。这可以导致喉咙后方和舌根肌肉松懈，而影响睡眠时的呼吸。
- 避免在卧室使用手机或玩电脑游戏。
- 确保卧室安静，有舒适的温度，助您容易入睡。

4. 治疗鼻过敏

疏通鼻塞可以帮助睡眠呼吸。 如有必要，您的医生可以开一些鼻子喷雾器来治疗敏感和消炎药物。 有些病人可能需要手术治疗鼻塞。

5. 口腔肌肉功能疗法

口腔肌肉功能疗法是指一些舌根，口腔和喉咙的 运动。这会增进肌肉的力量，减低睡眠时，上呼吸道倒塌的情况。

6. 持续性正压呼吸器 (CPAP)

- 持续性正压呼吸器是阻塞性睡眠呼吸暂停症最有效的治疗方法。
- 持续性正压呼吸器是透过口罩传送正压气到上呼吸道，将上呼吸道撑开，在患者睡觉时让氧气流通。
- 有两种类型的 CPAP 设置：
  - 自动气压：这种设置在夜间会自动调整气压，为患者提供必要的气压来保持呼吸道畅通
  - 固定气压：这种设置在夜间提供固定的气压

面罩类型：

- 鼻罩 (Nasal Mask)
- 鼻枕 (Nasal Pillow Mask)
- 口鼻罩 (Full Face Mask)

CPAP 治疗的好处：

- 减少/消除呼吸暂停和打鼾
- 让您和您的床伴提供更好的睡眠
- 白天感觉更有精神
- 持续使用 CPAP 可以帮助控制血压，降低患心脏病和中风的风险
- 提高记忆力和认知力

使用 CPAP 的提示和技巧：

鼻子或嘴巴干燥?

- 鼻子或嘴巴干燥是由冷空气或长时间张嘴而引起的
- 建议使用加湿器
- 使用鼻罩的患者可考虑使用下巴带 (Chin Strap) 来保持嘴巴闭合
- 如果经常有鼻塞，可以向您的医生咨询减充血 (Decongestant) 或鼻喷雾剂 (Nasal Spray)

眼睛，鼻梁和皮肤过敏

- 过敏的原因可能因面罩不当，面罩过度收紧或颌脱所致
- 可以通过按照用户指南来准确的戴上面罩

还是觉得不舒服?

- 适应 CPAP 治疗需要一段时间; 通常需要连续使用CPAP 4周才能渐渐适应治疗
- 若使用 CPAP 时无法入睡，建议在感觉累的时候或在白天内试试治疗
- 如果觉得 CPAP 设置的气压无法忍受，您的医生可以帮您调整气压

7. 手术

手术是一项治疗阻塞性睡眠呼吸暂停症的有效方法之一。上呼吸道手术对于无法长期使用持续性正压呼吸器的患者，或想要通过手术来更加容易使用呼吸器的患者来说是治疗法中的一个选择。通过上呼吸道软组织手术，正颚手術，舌下神经刺激等各种手术类型来让患者睡着时减少上呼吸道倒塌，进而减少睡眠呼吸暂停。您可以向您的外科医生咨询及讨论您是否适合做手术治疗，或哪种手术适合您。

8. 口腔矫正器 (牙套)

在睡觉时戴上牙套，会让下巴保持前进的位置，从而把舌根拉前，增宽呼吸道，减少睡眠呼吸暂停。

Sengkang General Hospital
SingHealth

Sengkang General Hospital
110 Sengkang East Way
Singapore 544886

General Enquiries (24 hrs): 6930 5000
Outpatient Appointments: 6930 6000

appointments@skh.com.sg

www.skh.com.sg

SengkangGeneralHospital

Clinical Measurement Centre
(Sleep Diagnostics)
60900-005-0922
Information is correct at time of printing (October 2022).