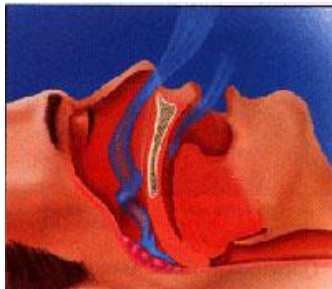


- 什麼是睡眠呼吸障礙?

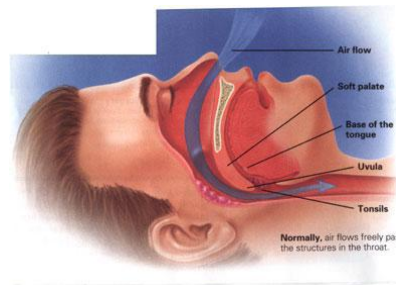
睡眠呼吸障礙是成年人常見的疾病之一，主要是發生於睡眠期間反覆性的上呼吸道阻塞，特別是於仰臥時舌頭與軟腭向後的陷落而造成不同嚴重度的呼吸停止，導致血液中氧氣的去飽和化以及伴隨睡眠時的甦醒。其中以**阻塞型睡眠呼吸中止症(Obstructive Sleep Apnea, 簡稱 OSA)**最為常見

- 致病機轉

睡眠時呼吸道阻塞的部位以口咽部最為常見，晚上由於患者呼吸肌緊張度下降，舌頭往後移動，軟顎尾端向後下方移動，造成氣流通過狹窄的呼吸道，鼾聲就是這樣產生的。



晚上睡覺時，下顎及舌頭肌肉壓迫呼吸氣道，使氣道變窄。



患者配戴帶口內裝置後，將下顎往前突，使上呼吸道氣道通暢，呼吸自然正常、鼾聲也會降低或是消失。

- 臨床症狀

1. 睡眠時有較大的打鼾聲
2. 睡眠中斷，容易醒來
3. 白天嗜睡
4. 注意力無法集中

5. 產生情緒、記憶或認知的障礙，更有較高的比率發生職業傷害或交通事故。

睡眠呼吸障礙的影響，還可能造成身體其他方面之病症或加強其疾病的表現。有越來越多的臨床研究顯示阻塞性睡眠呼吸中止症的病人和**長期心血管疾病，包括高血壓、心肌梗塞及中風**等的發生有關。因此它是一個影響健康甚鉅，必須加以面對的嚴重問題。

- 哪些人是高危險群?

1. 肥胖者
2. 性別：男性>女性
3. 頸部短胖者
4. 下巴過小、後縮者
5. 上呼吸道結構異常者
6. 鼻中膈彎曲者
7. 扁桃腺肥大者
8. 甲狀腺機能低下者
9. 嗜酒、長期或大量使用安眠藥、鎮定劑者

- 睡眠障礙的診斷依據

目前臨床上對於阻塞性睡眠呼吸中止之診斷，主要是依病人之**主訴症狀、病史**，並且配合**多功能睡眠生理檢測(Polysomnography)**之檢查報告予以認定。

- 睡眠呼吸障礙的臨床治療方法

目前阻塞性睡眠呼吸中止症臨床上的治療方式很多，包括

1. 生活與行為的改變，如減輕體重、避免酒精與鎮靜劑的攝取、避免以仰臥方式睡覺；
2. 外科手術療法，如氣切、正顎手術、上呼吸道軟組織手術、牽引骨生成術等；
3. 輔具裝置，如陽壓呼吸器，以及口內裝置(一般稱為牙科止鼾器)等。

其中口內裝置之治療，可將上呼吸道增大，改變舌頭的位置，明顯改善打鼾與睡眠呼吸中止症的情形，進而提升睡眠品質及血中含氧濃度，已被美國睡眠醫學會認定為治療輕微打鼾患者、輕微至中度睡眠呼吸中止症患者之首選治療。而口內裝置對於嚴重阻塞性睡眠呼吸中止症的病人，也有越來越多的臨床證據顯示，和陽壓呼吸器有相當的治療效果。

- 口內裝置的優點
- 1. 配戴容易
- 2. 無異物感
- 3. 沒有馬達的噪音
- 4. 裝置輕、體積小且攜帶方便
- 5. 沒有手術的疼痛
- 6. 沒有陽壓呼吸器的攜帶不便或不適應感
- 7. 可同時改善磨牙的問題

