

三總心 國醫情系列講座

睡眠呼吸中止症候群

2011/6/18

胸腔內科

吳世偉

睡眠障礙？

失眠？

惡夢？

窒息？

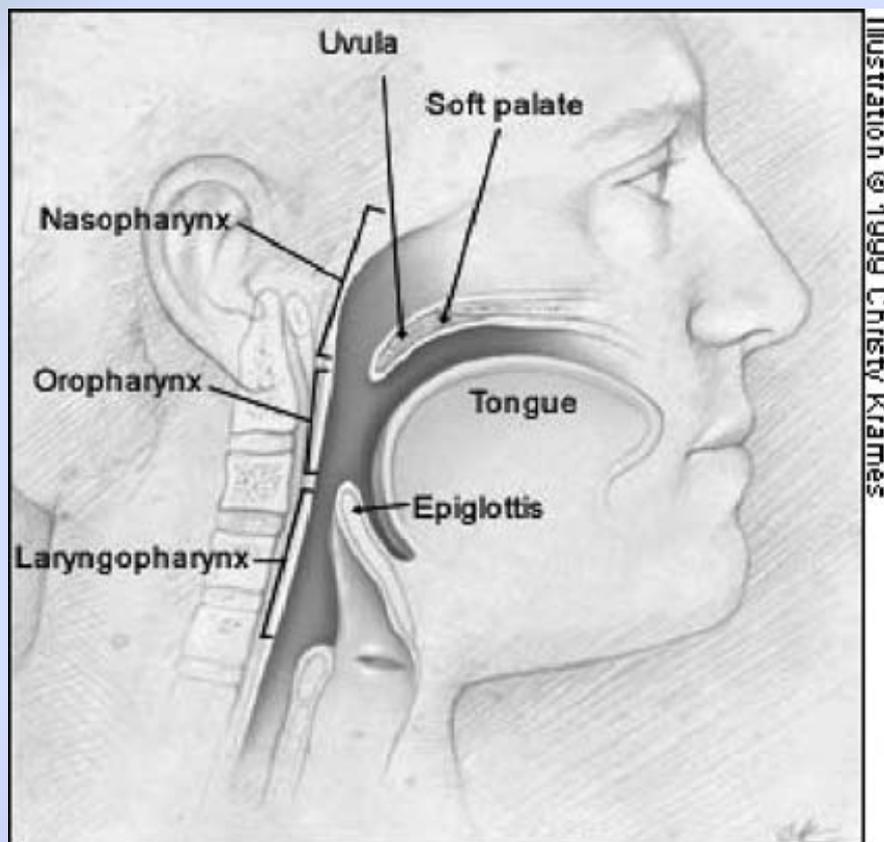
淺眠？

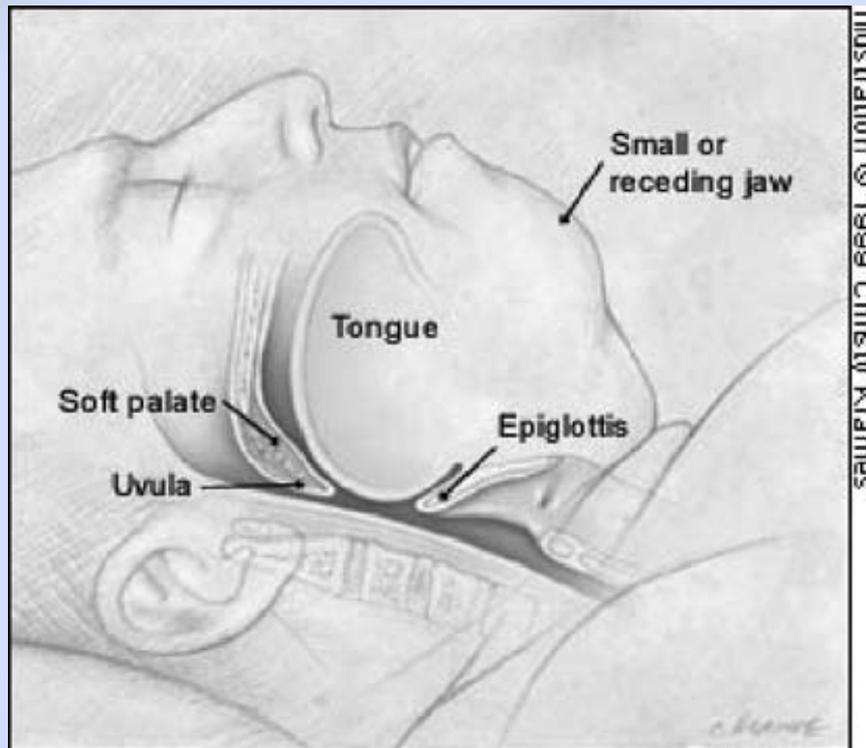
打鼾？

猝死？

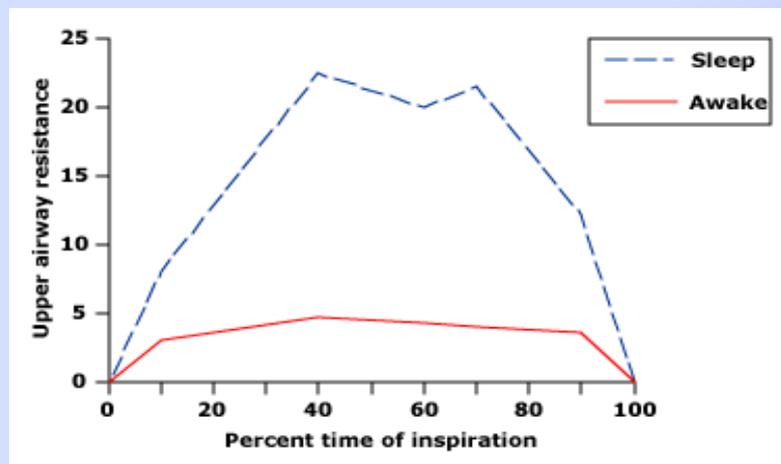


睡眠呼吸中止症=打鼾？





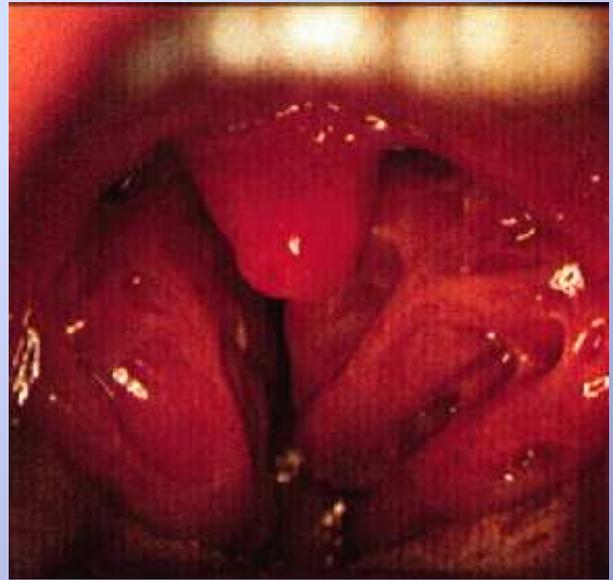
正常人在睡眠時的呼吸道阻力變化



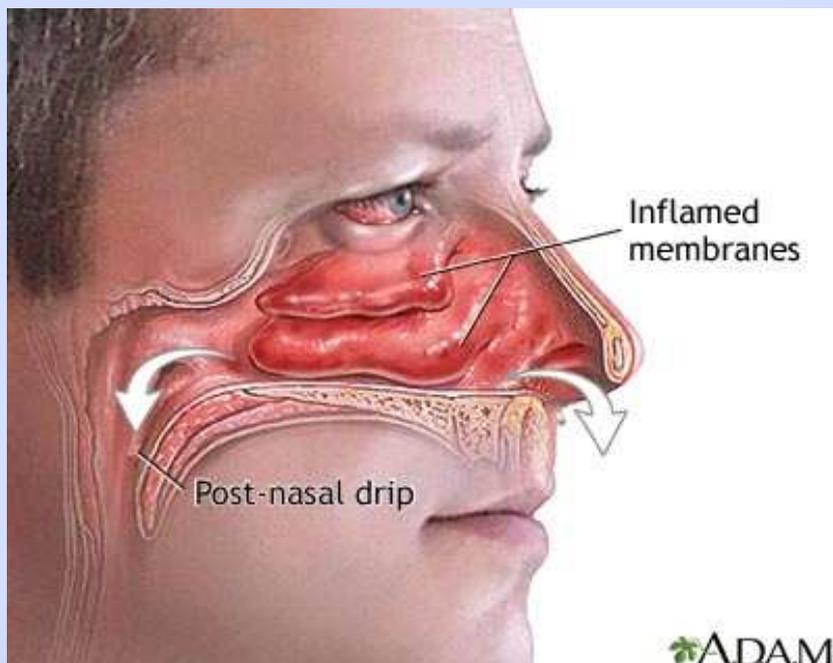
天生或後天狹窄



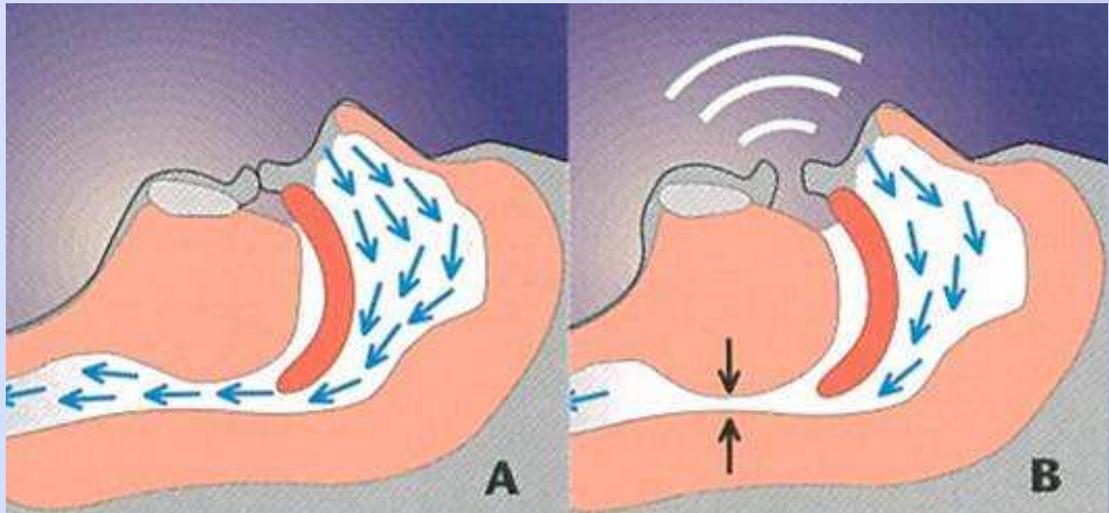
扁桃腺腫大



鼻塞



打鼾囉！

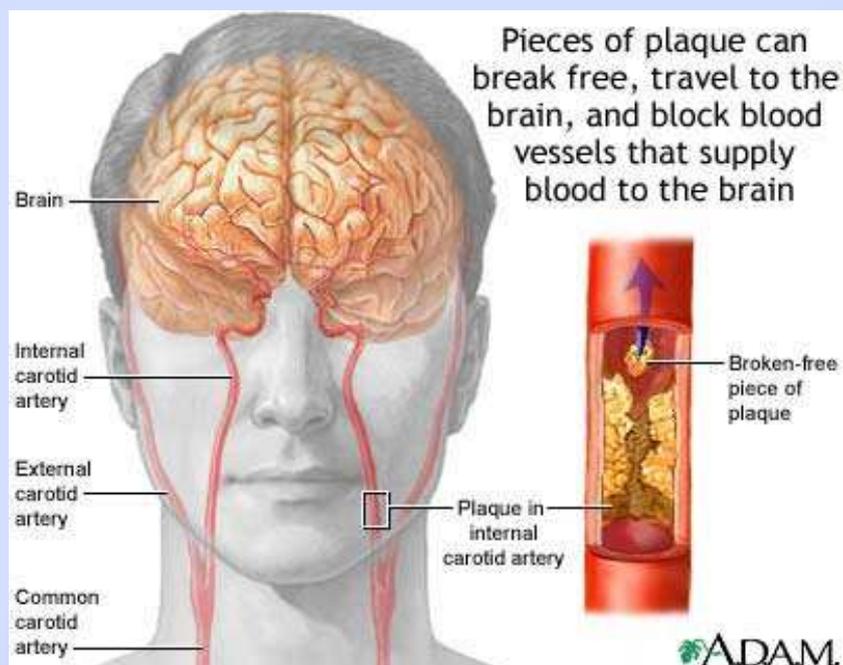


所以打鼾只是氣流經過狹窄通道所發出的聲音
是臨床觀察到的一種現象

其他的少見原因

- 甲狀腺功能不足
- 末端肥大症

頸動脈硬化！



那到底甚麼叫
睡眠呼吸中止症候群？

意識

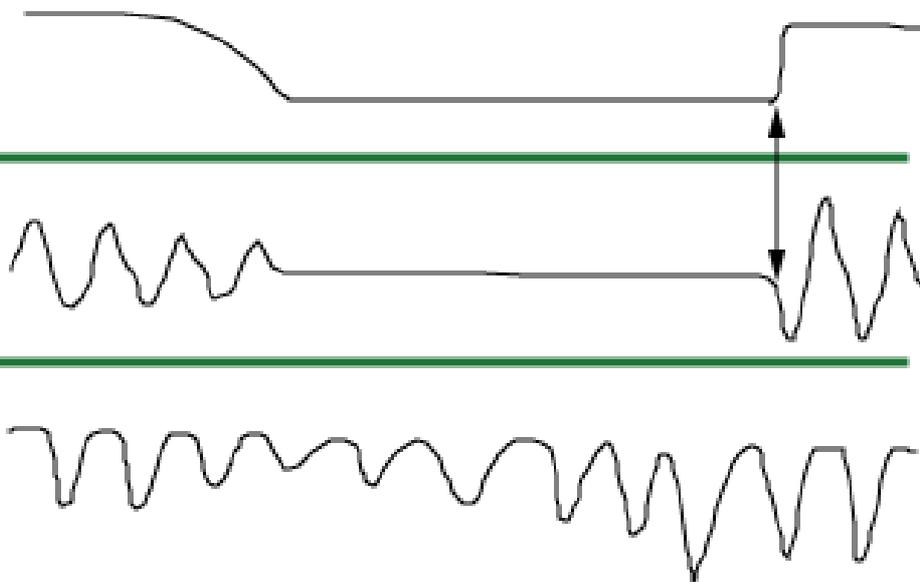
醒著
睡著

氣流

吐氣
吸氣

用力

Pes



有甚麼不一樣？

意識

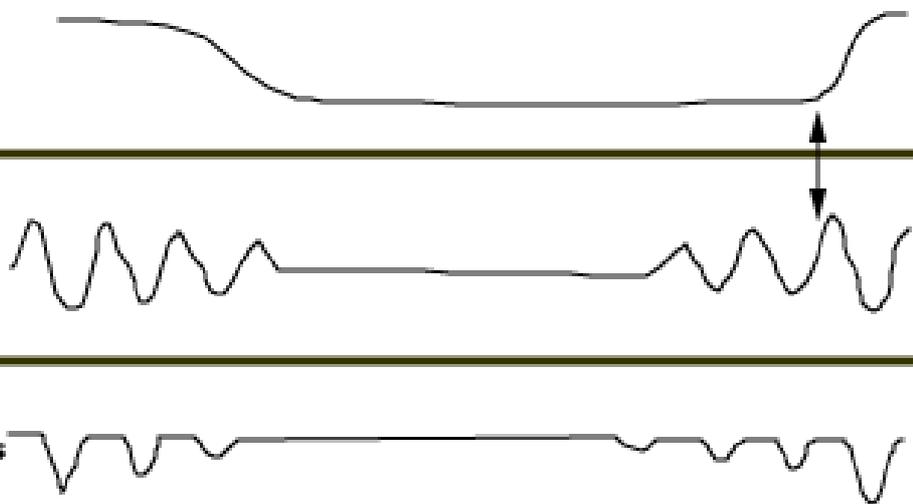
醒著
睡著

氣流

吐氣
吸氣

用力

Pes



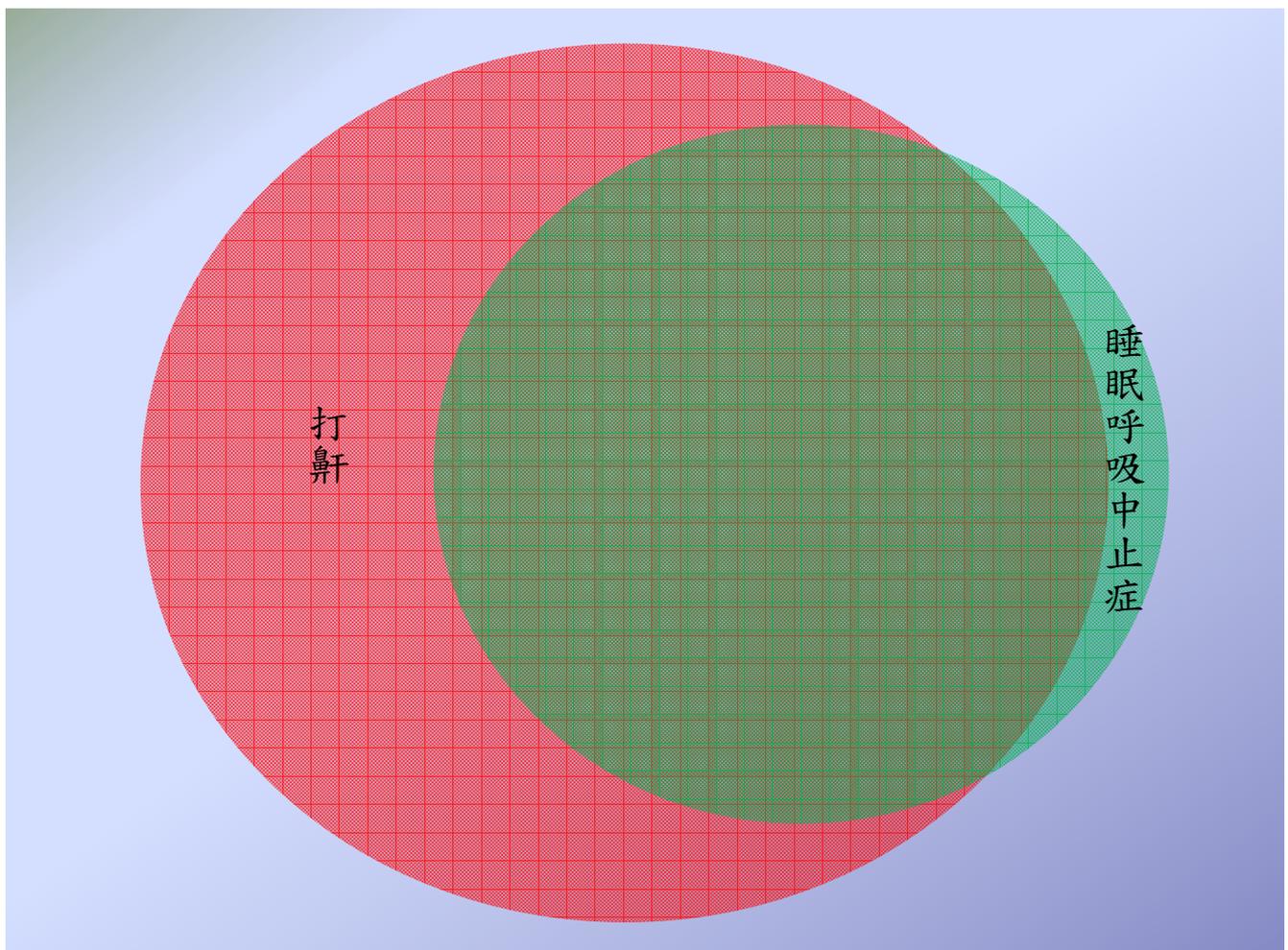
中樞性呼吸中止！！

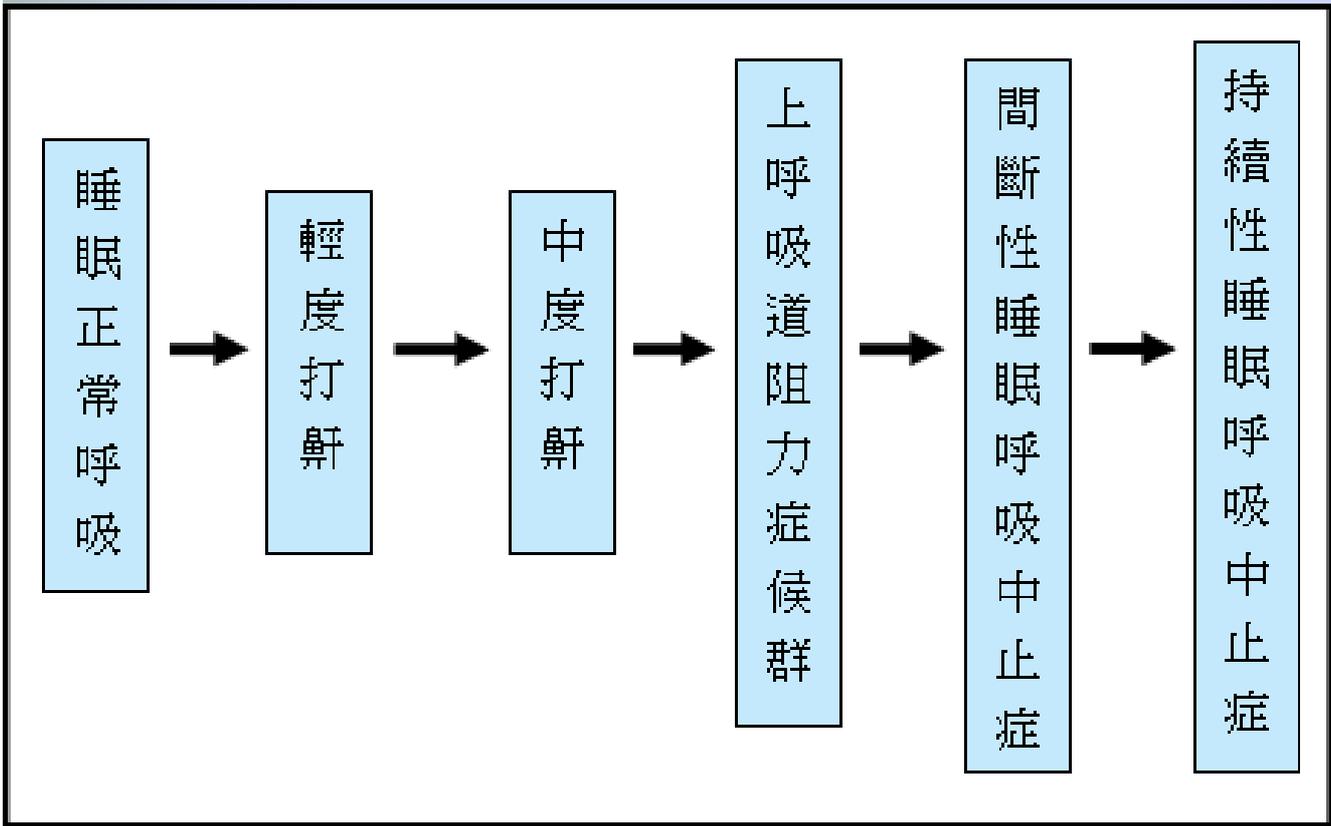
睡眠呼吸中止症候群的定義

- 睡眠時平均每小時的呼吸中止或淺呼吸大於**十五次**

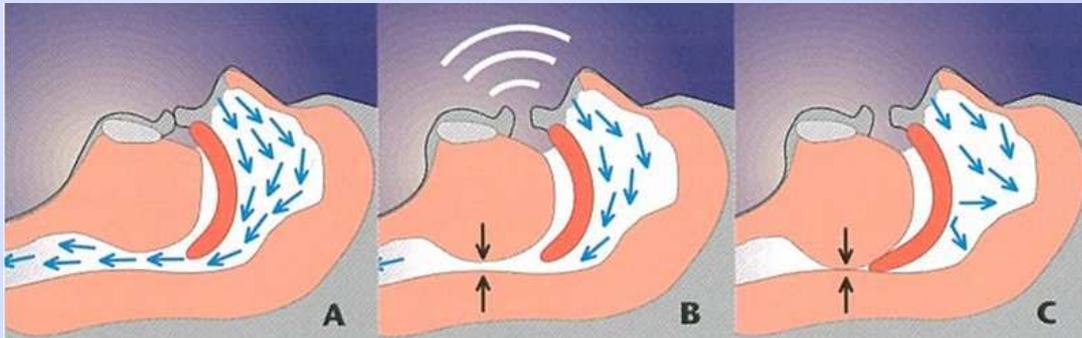
或

- 睡眠時平均每小時的呼吸中止或淺呼吸大於**五次**，再加上有臨床症狀（白天嗜睡、疲倦、恍神）或睡眠障礙（打鼾、夜不安寧）





睡眠呼吸中止症候群



怎麼偵測呼吸中止？



多頻道睡眠監測檢查

(睡眠檢查)

睡眠呼吸中止症的嚴重程度分級

- 輕度：呼吸中止指數 ≥ 5 and < 15
- 中度：呼吸中止指數 ≥ 15 and ≤ 30
- 重度：呼吸中止指數 > 30
- 呼吸中止指數 > 40 ，且經6個月治療無進步為輕度殘等

AASM consensus

睡眠呼吸中止症？

嚴重嗎？？



Obstructive Sleep Apnea

COMMON PHYSICAL FINDINGS

1. ENLARGED UVULA
2. HYPERPLASTIC SOFT PALATE
3. NASAL CONGESTION
4. NASAL POLYPS
5. ENLARGED TONSILS
6. ENLARGED TONGUE
7. SMALL LOWER JAW
8. RECEDED CHIN
9. NECK SIZE > 17"
10. OVERWEIGHT & OBESE



COMMON SIGNS & SYMPTOMS

1. SNORING
2. STOP BREATHING AT NIGHT
3. EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS
4. MORNING HEADACHE
5. NIGHTTIME GASPING
6. RESTLESS SLEEP
7. INSOMNIA
8. NIGHTMARES
9. IRRITABILITY
10. MEMORY LOSS
11. DECREASED ATTENTION AND CONCENTRATION
12. PERFORMANCE DEFICIENCIES
13. DEPRESSION
14. SHORTNESS OF BREATH
15. GERD
16. NOCTURNIA
17. IMPOTENCE
18. POOR SLEEP QUALITY

懸壅垂肥大
軟顎增生
鼻塞
鼻息肉
扁桃腺肥大
舌頭肥大
下巴小
下頷後縮
鼻子粗
肥胖

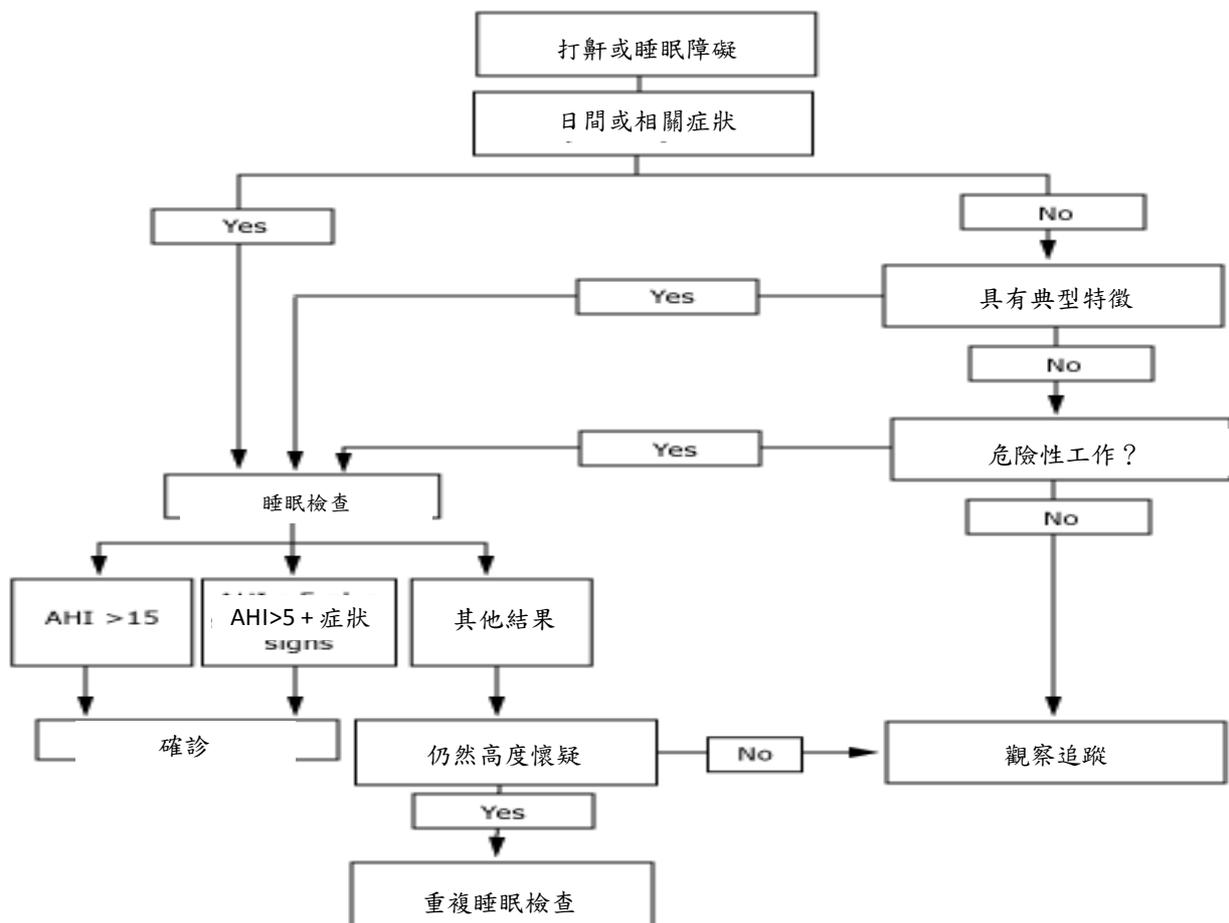
打鼾
夜間呼吸中止
白天過度嗜睡
早上頭痛
睡眠不安穩
失眠
做惡夢
暴躁易怒
記憶力變差
容易恍神
工作表現變差
憂鬱
喘
胃食道逆流
夜尿
陽萎

愛普渥斯嗜睡度量表

Epworth Sleepiness Scale (0~24分)

- 打瞌睡的頻率：
0=從未, 1=很少, 2=一半以上, 3=幾乎都會
- 坐著閱讀時
- 看電視時
- 在公眾場所安靜的坐著(如在戲院或會議中)
- 坐車連續超過一小時(不包含自己開車)
- 在下午躺下休息時
- 坐著與人交談時
- 沒有喝酒的情況下在午餐後 安靜坐著時
- 開車中遇到交通問題而停下數分鐘時

www.tssm.org.tw



我有睡眠呼吸中止症

怎麼辦??

保守性治療



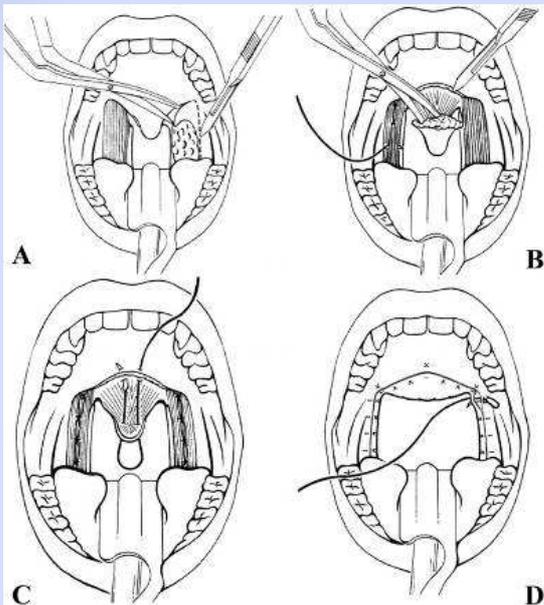
藥物治療

- 僅用作輔助治療

– Modafinil



外科手術

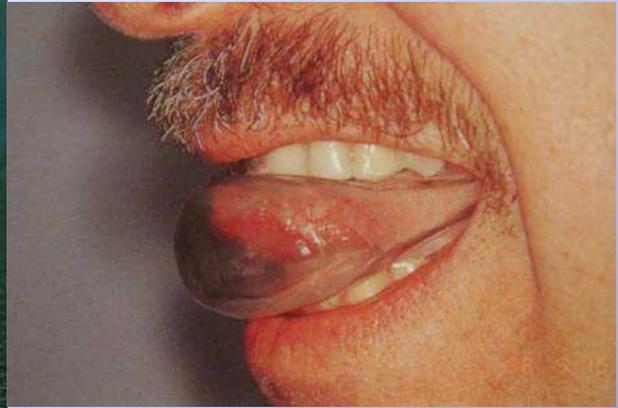


UPPP (uvulopalatopharyngoplasty)

- 對象？
- 時機？
- 副作用？

口内矯正器

Tongue-retaining device (TRD)



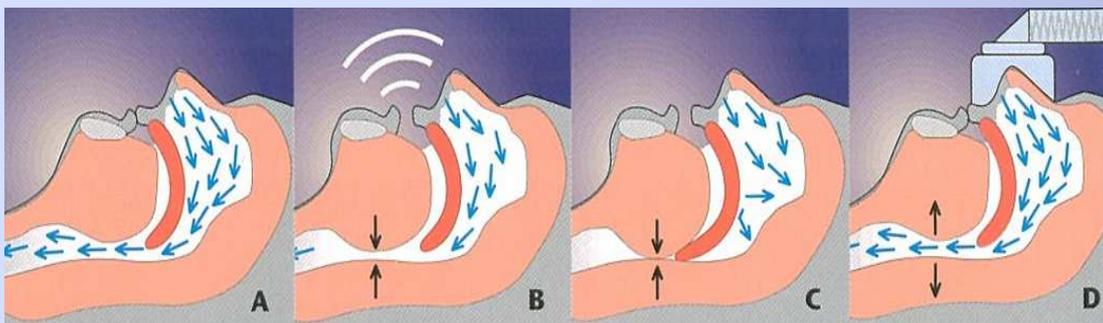
JR Ivanhoe, clinical maxillofacial prosthetics, 2000

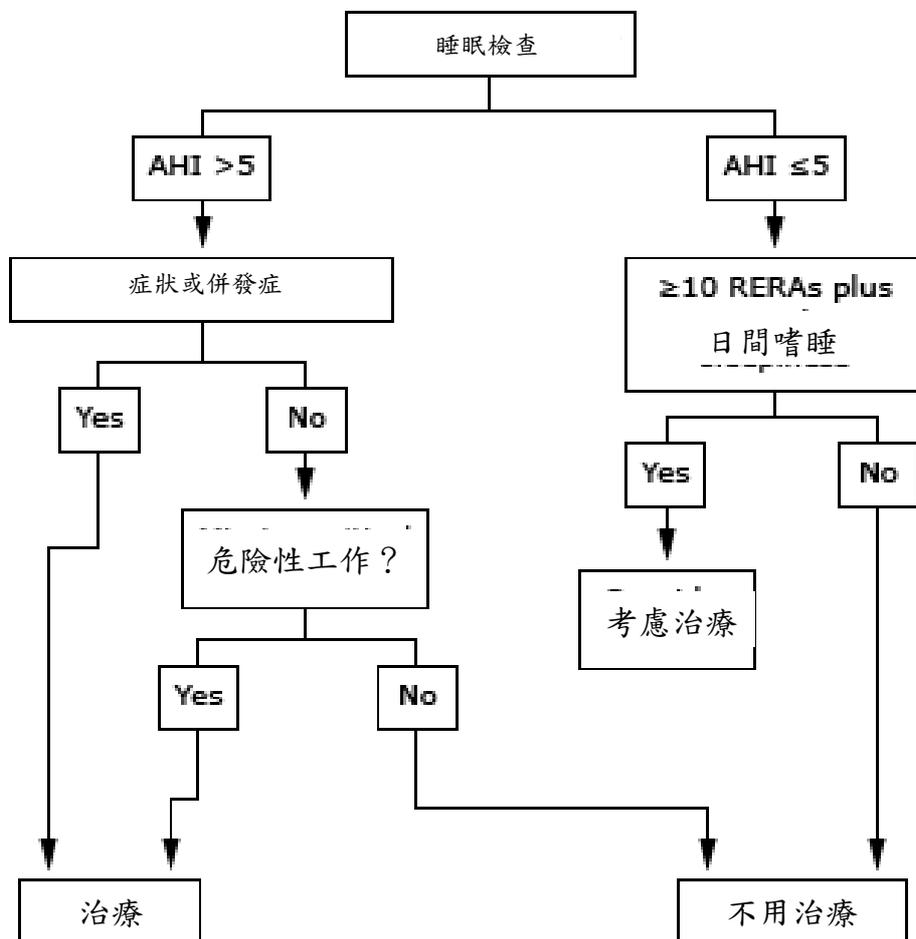
口内矯正器

Mandibular advancement devices (MADs)



連續性正壓呼吸器





睡眠呼吸中止症的治療選擇

	輕度	中度	重度	特殊狀況
保守治療	O	O	O	O
藥物	X	X	X	O
手術	X	X	X	O
口內矯正器	O	△	X	O
正壓呼吸器	O	O	O	O