

睡眠呼吸失调 对人体有何影响?



▲伊丽莎白医院耳鼻喉外科蔡尤锦医生。
(受访者提供)

廖慧婷 报道

liaoh@sph.com.sg

你是不是睡觉会打鼾? 还是经常睡不好?

本地有近三分之一的国人, 患有中等至严重的睡眠呼吸失调问题。

其中, 患有阻塞性睡眠呼吸暂停 (obstructive sleep apnoea) 的人, 通常都有打鼾、在睡梦中被呛醒和疲劳等症状。

那么患有睡眠呼吸失调问题, 可能对人体造成什么影响? 谁又是高风险群? 应该如何治疗?

伊丽莎白医院耳鼻喉外科蔡尤锦医生, 为读者解答。

问 什么是阻塞性睡眠呼吸暂停症 (简称 OSA)?

答: 它是一种常见但严重睡眠失调问题, 睡觉时上气道就会受阻而出现阻塞性睡眠窒息问题, 造成血液氧量下降。

常见症状包括:

- 睡眠不宁
 - 半夜气喘或呛着
 - 半夜胸痛
 - 早晨头疼
 - 睡眠充足, 白天却难以集中和严重困倦
- 一整个晚上, 这可能发生好几次, 一些严重个案甚至在个人没注意到的情况下, 发生上百次。而当你的大脑和身体缺氧时, 你可能因此醒来。

问 患有阻塞性睡眠呼吸暂停症会对身体有什么影响?

答: 研究显示每十位习惯性打鼾者中, 有至少三人患阻塞性睡眠窒息症。若长期缺氧, 可能会对身体造成负面影响, 包括: 高血压、心脏病、中风、糖尿病、认知障碍 (如: 记忆衰退)、学习能力下降、抑郁症、提早患上老人痴呆症, 甚至是导致交通事故。

其中, 许多问题被人归咎为“老人病”, 但其实治疗好阻塞性睡眠呼吸暂停症, 问题可能迎刃而解。

2015年的医药研究显示, 70%的OSA患者经历抑郁症的症状。

此外, 欧洲的另一项研究也指, 抑郁症患者有睡眠呼吸失调问题的概率, 比常人高出五倍。所幸, 如果OSA得到治疗, 抑郁症也可以逆转。

此外, 患有OSA的女性, 可能体现“非典型”症状, 例如疲劳、失眠、早晨头痛、情绪障碍等, 而没被诊断出患上OSA。

问 谁是高风险群, 儿童是否也可能患上阻塞性睡眠呼吸暂停症?

答: 本地OSA患者, 多数是年龄40岁以上的男性, 尤其是打鼾的人。

儿童也有可能患有阻塞性睡眠呼吸暂停症, 他们会因为睡眠不足而出现好动症状。

儿童会因为睡不好而不容易集中精神, 学习能力下降, 甚至会尿床。

个人可以找耳鼻喉医生或者睡眠专科医生, 来诊断是否患上OSA, 再接受恰当的治疗。

问 应该如何治疗阻塞性睡眠呼吸暂停症?

答: OSA可以通过多管齐下的方式进行治疗, 例如调整的生活习惯包括减肥运动、侧睡、避免在睡前四到六小时喝酒、戒烟、治疗鼻腔问题及培养良好睡眠习惯。

此外, 病患也可以使用持续呼吸道正压通气器 (Continuous Positive Airway Pressure), 即通过鼻罩或面罩输送高压气流撑开呼吸道, 使睡眠呼吸顺畅。

如果鼻腔或口腔通道狭窄, 可与耳鼻喉专科医生探讨手术选项。