

睡眠呼吸中止

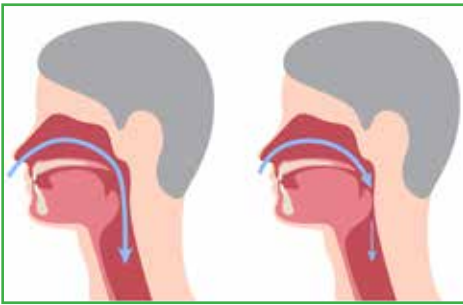
9/11 事件經歷與睡眠呼吸中止

根據一份 2014 年的研究，在世貿中心災難現場的人士比較有可能罹患睡眠呼吸中止。¹另一份研究發現，民眾若罹患常見 9/11 事件相關健康狀況 — 例如胃食道逆流 (gastroesophageal reflux disease, GERD)、慢性鼻竇炎與創傷後壓力症候群 (post-traumatic stress disorder, PTSD) — 則更有可能罹患阻塞性睡眠呼吸中止。²

何謂睡眠呼吸中止？

當您清醒與呼吸時，氣流通過您的鼻子與嘴巴經由氣管進入肺部。當您睡著時，上呼吸道的肌肉放鬆。對於有睡眠呼吸中止的人士，此放鬆的呼吸道變窄，造成喉嚨後部的組織振動，導致您呼吸的空氣難以進入肺部。有時候，呼吸道會變得非常狹窄，造成氣流減少 (呼吸不足) 或完全阻塞 (呼吸中止)。這可能持續 10 至 20 秒，對於嚴重呼吸中止的人士，此種情況每天晚上可能發生數百次。

呼吸中止的形式



阻塞性睡眠呼吸中止是最常見的形式，這是由於通過上呼吸道的氣流阻塞，造成大聲打鼾與中斷呼吸。



中樞性睡眠呼吸中止與中央神經系統有關，原因是大腦未能發出訊號給控制呼吸的肌肉。大部分有中樞性睡眠呼吸中止症狀的人士並不會打鼾。



複雜性睡眠呼吸中止綜合了阻塞性睡眠呼吸中止與中樞性睡眠呼吸中止的症狀。

徵兆與症狀



- ▶ 在睡眠中窒息、打鼾、喘氣或長時間暫停呼吸
- ▶ 醒來時嘴巴乾澀
- ▶ 失眠、睡不安穩或斷斷續續的睡眠
- ▶ 早晨頭痛
- ▶ 白天昏昏欲睡，即使已經睡了一整晚

風險因子



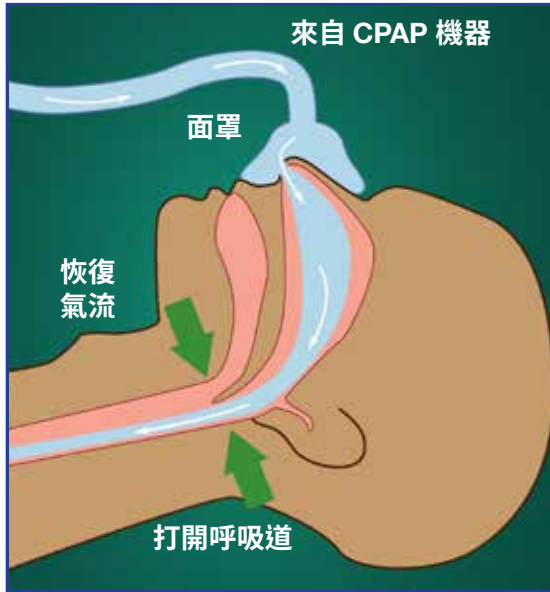
- ▶ 甲狀腺問題
- ▶ 喝酒、吸菸或缺乏身體活動導致體重過重
- ▶ 胃食道逆流症 (GERD)
- ▶ 鼻子或鼻腔阻塞、過敏或其他鼻竇問題

¹Glaser MS, Shah N, Webber MP, Zeig-Owens R, Jaber N, Appel DW, Hall CB, Weakley J, Cohen HW, Shulman L, Kelly K, Prezant D. Obstructive Sleep Apnea and World Trade Center Exposure (阻塞性睡眠呼吸中止與世貿中心經歷)。J Occup Environ Med 2014;56 Suppl 10:S30-4.

²Sunderram J, Udasin I, Kelly-McNeil K, Ko S, Cepeda C, Marraccoli B, Perret C, Ohman-Strickland P, Scardella A, Kipen H. Unique Features of Obstructive Sleep Apnea in World Trade Center Responders with Aerodigestive Disorders (罹患呼吸消化障礙之世貿中心救援人員的阻塞性睡眠呼吸中止特徵)。J Occup Environ Med 2011;53:975-980.

持續呼吸道正壓 (CPAP) 機器治療睡眠呼吸中止

罹患中度或嚴重阻塞性睡眠呼吸中止的人士可以使用 CPAP 機器治療其病情。該裝置在使用者睡眠期間提供持續的氧氣流。不使用 CPAP 裝置的睡眠呼吸中止患者可能在睡眠時規律地停止呼吸。



CPAP 機器有三個部分：

1. 收集空氣的小幫浦
2. 空氣流經的管線
3. 從管線傳輸氣流到氣管的面罩

CPAP 機器優點

以前的 CPAP 機器體積龐大又吵嘈。現在的 CPAP 機器體積比舊款機器更小、較方便攜帶且更安靜。較新型 CPAP 機器的優點包括：

短期：

- 改善睡眠品質
- 減少打鼾
- 減少白天睏倦感

長期：

- 降低中風的風險
- 改善記憶力
- 改善高血壓的控制效果

剛開始使用時有些人覺得使用 CPAP 機器不舒服。請與您的醫師討論如何使用 CPAP 機器。

睡眠呼吸中止的其他治療方法



如果 CPAP 機器對您並未發揮作用，請與您的醫師討論睡眠呼吸中止的其他治療。範例包括：

- ▶ 雙相型正壓呼吸 (BiPAP) 機器：類似 CPAP 機器，但是分別提供吸氣的氣壓與呼氣的氣壓。
- ▶ 自動正壓呼吸 (APAP) 機器：類似 CPAP 機器，但是提供各種氣壓。
- ▶ 口腔裝置：此類似牙套的裝置是由睡眠呼吸中止牙醫師為患者所訂製的，有助於在您睡眠時擴張呼吸道。
- ▶ 口腔手術：有助於降低因為軟齶、舌頭或呼吸道所造成的呼吸阻塞。其他療程也有助於擴張已經隨著時間逐漸變窄的部位。

如需關於睡眠呼吸中止的更多資訊，請造訪 nyc.gov/health 或 nhlbi.nih.gov，並搜尋「sleep apnea」(睡眠呼吸中止)。

幫助治療與 9/11 事件相關的睡眠呼吸中止

世貿中心健康計畫 (World Trade Center Health Program, WTCHP) 是針對 9/11 事件相關健康狀況的一個方案，提供阻塞性睡眠呼吸中止與複雜性睡眠呼吸中止的治療，但是不含中樞性睡眠呼吸中止。關於 WTCHP 的更多資訊，請造訪 cdc.gov/wtc。