

夜深人靜時 您會『暫時停止呼吸』嗎？

文·吳建東

半夜中會暫時停止呼吸，並不是有什麼東西出現在旁邊，讓人不敢呼吸，而是因為有東西出現在自己的上呼吸道，導致在睡覺時呼吸沒辦法正常的緣故，因為這個關係，睡眠品質會變得非常差，這個問題也是目前國內外很盛行的一個研究課題。

一般睡眠較差的患者，常見到的症狀大多是躺很久睡不著，睡著了容易醒過來，然後難以再度入睡，或者是整夜都在做夢，一點聲響就容易被驚醒，但是這一群睡眠品質差的人，一躺下很快就能睡著，睡的時間也夠長，卻怎麼睡也睡不飽，導致整個上課或工作的時候都在一個昏沉的狀態，如果您有這種現象，請注意，您可能就是睡眠呼吸中止症的患者了。

據國外的統計，大概有26%的成年人有睡眠呼吸中止症，20%的人會發展出相關的症狀，因為症狀大多是疲倦、打瞌睡、不專心、工作效率差等等，會因為這樣去就醫的患者並不多，積極去治療者僅有2-9%^①，一般來說，男性比女性的發生率高，過中年以後，發生率也逐步升高，另外，體重較重也會容易有這種疾病^②。

睡眠呼吸中止症的患者，以阻塞型的為

多，正式的名稱就是阻塞性睡眠呼吸中止症候群OSA (Obstructive Sleep Apnea)，原因多是鼻子或是咽喉的某處，在睡覺時呼吸道被壓扁，因而導致呼吸困難，這也是為何肥胖者容易出現這種疾病的關係，就是頸部比較肥大的緣故，這種阻塞的問題，會在睡著時人整個放鬆的時候情況更嚴重，呼吸道塞住了，人吸不到氣，因此會想動作或是翻身，以便呼吸到更多空氣，嚴重時，人還會整個驚醒，但大多數的情況並不會醒，只是睡眠品質很差而已。

如果您覺得自己有可能是OSA的患者，您可以在睡著時，試著請家人在您身邊觀察看看，是否有隆隆的打呼聲，或者會有呼吸中斷，甚至醒來的狀況，在醒著時，也請您看看自己會不會覺得很悶，動不動就打瞌睡，如果有的話，您就有需要尋求進一步的協助了。

因為睡眠時吸不到氣，人沒辦法在睡著時得到休息，腦中血氧量不足，導致白天無精打采，工作效率差，腦袋昏沉，甚至煩躁易怒，久而久之，血壓、血糖也會上升，甚至會有心血管、腦血管方面的問題，因此西方醫學在OSA的研究越來越興盛，希望在狀況還沒變嚴重的時候，先防

範於未然。

關於OSA的評估，最常見的有兩種方式，一種比較複雜的是在睡眠中心量測AHI (Apnea-Hypopnea Index)，量測在一小時內呼吸停止或是呼吸困難的次數，每小時低於15是輕度，15到30是中度，30以上則是重度，因為AHI的量測要在睡眠中心裝上一大堆儀器，平時會考慮使用另一種較容易的評估方式，即是ESS問卷 (Epworth Sleepiness Scale)，此問卷用來量測平日打瞌睡的程度，間接評估OSA的嚴重程度，滿分24分，9分以下為正常，10至15分就有可能為OSA患者，16分以上就嚴重到要趕快去看醫生了。

目前西醫對於OSA的治療首選，是使用連續正壓呼吸器CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)，因為呼吸道阻塞，就用外力強力將空氣灌入肺中，想當然耳，在睡覺時戴個一直在發出聲音的東西，又一直有異物灌進鼻子裡，會讓人相當不習慣，其次是使用手術治療，將肥大的部分給切除掉，或是使用口中矯正器，讓頸部的肌肉能往前拉，但效果都沒有CPAP來的好。

中醫的治療則是針對身體表現出來的病機來做處置，咽喉或鼻腔腫大，多半是因為痰濕過重的緣故，而導致人體的過度疲倦，則是肇因於氣虛，有許多的相關研究

也指出OSA的體質，有一半以上是痰濕或氣虛^①，目前為止，就前來就診的患者而言，以處理痰濕、氣虛的方劑來處理，並配合治療其他相關問題，OSA的症狀都能夠大幅降低，以專門來評估OSA嚴重程度的ESS問卷來看，治療一個月之後，分數就可從17-18分的嚴重高分，降到4-5分的正常狀況。

平常也可以考慮穴位按摩，精神不振可考慮頭頂的百會穴，鼻子不通則用鼻翼兩旁的迎香穴，若是咽喉腫脹則取下巴後面的廉泉穴，調整體質則建議用小腿上的兩組穴道，一個為補元氣的足三里穴，另一個則為除痰濕的豐隆穴，以指腹輕輕按揉，不拘時候與次數。

除了療效顯著的中醫治療之外，患者平常也需要多運動，最好能選擇補養元氣的運動，比如說導引、氣功等，像是太極拳就是相當適合的選擇，如果時間不允許，至少也要能慢跑或快走，尤其要特別注意減重這個部分，以減輕呼吸道的負擔，另外也要戒除菸酒等會加重病情的習慣，以使治療效果得以延續。❤

作者介紹
台北市立聯合醫院 中醫醫學部 主治醫師
詠生中醫診所 院長
國立陽明大學 傳統醫藥研究所
華佗門第八十代傳人

① Terry Young, Mari Palta, Jerome Dempsey, Paul E. Peppard, F. Javier Nieto, K. Mae Hla: Burden of Sleep Apnea: Rationale, Design, and Major Findings of the Wisconsin Sleep Cohort Study. WMJ. 2009 August; 108(5): 246-249.
② Jennum P, Riha RL: Epidemiology of sleep apnoea/hypopnoea syndrome and sleep-disordered breathing. Eur Respir J 2009; 33: 907-914.
③ 劉薇：300例阻塞性睡眠呼吸暫停綜合症中證候分析。北京中醫藥，2010；29(4)：289-290。