

打鼾就是睡眠呼吸中止症嗎？

臺北榮總耳鼻喉頭頸醫學部 喉頭頸科 簡珮如 醫師

「醫師，我有打鼾，我是不是有睡眠呼吸中止症？」

在日常門診診間，因為打鼾而來求診的患者，有日漸增加的趨勢。此類患者前來就醫的主要原因，多是因為同住家人、室友或枕邊人的抱怨而前來就診。

打鼾與睡眠呼吸中止症兩者關係極為緊密，也是大家最熟悉的一種睡眠症狀。除了夜晚的鼾聲雷動，有些人甚至連白天打盹、或是中午在辦公室或坐或臥睡都會出現打鼾的聲音，造成自己與別人的困擾。

打鼾與我們的解剖構造息息相關。當我們從清醒狀態進入睡眠時，心跳減慢、體溫下降、呼吸變緩，全身的肌肉也隨之放鬆。當呼吸時氣流通過咽喉一帶鬆弛的組織所造成的狹窄氣道，震動咽喉的軟組織、軟顎或懸雍垂，產生聲響，就是我們所說的打鼾。因此，打鼾代表著我們的氣道開始出現狹窄，呼吸道「部分阻塞」。反之，睡眠呼吸中止症是呼吸道「完全阻塞」，對我們的生命健康有較大的影響。

睡眠呼吸中止症分成三大類型：阻塞型、中樞型和混合型。阻塞型睡眠呼吸中止症，是睡眠呼吸中止類型中最常見的一種，約佔八成到九成。根據研究指出，阻塞型睡眠呼吸中止症如果沒有即時治療，腦中風的機率會增加 1.6 倍，高血壓的風險會增加近 3 倍，而心肌梗塞的風險為 5 倍。

因此，若您有長期且連續性的打鼾、抑或是同住家人描述您除了打鼾，同時也會觀察到呼吸停止的狀況、睡醒後仍深感疲憊、早上頭暈頭痛、白天嗜睡、容易打瞌睡、甚至是反應緩慢、無法集中精神、記憶力減退、容易暴躁等，建議您適時尋求耳鼻喉科、胸腔內科或睡眠專科醫師的協助，接受進一步的醫療諮詢、診斷與治療。