

文/庄秀慧
图/istock + 文泽

睡觉打鼾

患者本身可能不知道自己患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，因此靠的是枕边人的密切观察。

2018年的一项本地研究显示，有20%到30%的国人患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（obstructive sleep apnea），其中多达90%患者未被诊断与接受治疗。究竟哪些人有较高的患病风险？可以进行什么治疗？本报《活得好》请黄廷方综合医院呼吸病学高级顾问医生蔡爱苹解析。

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者在睡眠中可因呼吸道塌陷，而导致上气道受阻。如果部分或全部阻塞，呼吸会短时间减弱或中断，导致血液氧量降低。中断时间，短约10秒钟，长则达一分钟或以上。

患者本身往往不会察觉自己有这样的问题，而是枕边人发现的。一般上患者在睡觉呼吸暂停的次数，一个晚上可达数次至上百次。



当心是

阻塞性呼吸暂停

患者的治疗选择，取决于病情的严重程度。



舌头锻炼 助缓病情

黄廷方综合医院高级语言治疗师胡韵诗说，研究显示，每天至少进行两次舌头和喉咙锻炼，持续3至6个月，可帮助减缓阻塞性睡眠呼吸暂停综合征症状。

建议咨询语言治疗师，进行评估，并制定适合患者需求和病情的治疗方案。

谁是高风险群？

呼吸病学高级顾问医生蔡爱苹指出，以下人群更易患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征：

老年人风险较高，因为随着年龄增长，上呼吸道易塌而变窄，使呼吸道在睡觉时更易塌陷。

男性也通常比女性更易患上，因为男性的上呼吸道更易塌陷。但绝经后的女性由于激素变化，可能影响呼吸道的稳定性，因此也面临更高的风险。

此外，孕妇也可能因生理和激素的变化，导致呼吸道狭窄和液体滞留，从而发展成阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

肥胖是另一个风险因素，因为颈部和上呼吸道周围的多余脂肪沉积可能导致呼吸道阻塞。

与印度族裔相比，华裔和马来裔可能更易有这方面的问题，因为这与下巴结构的差异有关。华裔和马来裔的下巴结构可影响呼吸道空间和睡觉时的呼吸。



高级顾问医生蔡爱苹



高级语言治疗师胡韵诗

患者本身或不知

若不及时接受治疗，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征可对患者及其枕边人（或同房睡觉的家人或室友）产生重大影响。最常见的影响之一是患者睡觉时大声打鼾，可导致患者及旁人的睡眠质量不佳。

此外，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征还会影响个人的外表；缺乏充足、高质量的睡眠可让人看起来更疲倦和憔悴，其特征是眼睑下垂、眼睛红肿、出现黑眼圈以及皱纹增

多。蔡医生指出，由于患者本身可能不知道自己患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，因此靠的是枕边人的密切观察。若发现患者出现大声和习惯性打鼾，建议他们就医，因为有效控制病情和预防并发症至关重要。

患者睡眠模式的变化、呼吸不规律或白天过度疲劳，也是值得关注的患病迹象。

疗法取决于病情严重程度

阻塞性睡眠呼吸暂停综合征有几种治疗方法，治疗选择取决于病情的严重程度。

最常见和最有效的治疗方法之一是使用持续气道正压仪器（CPAP）：通过面罩输送稳定的气流来帮助保持气道畅通。

在某些情况下，医生可能建议进行手术，去除多余的组织或改正呼吸道中的结构异常，比如患者的下颌和舌头可通过手术重新定位，或使用口腔矫治器、舌神经刺激疗法，以改善睡眠时的气流。

另外，体位干预治疗（positional therapy）也可能对仰卧睡觉时病情恶化的患者有帮助。鼓励患者用枕头保持侧睡，可尽量减少呼吸道阻塞。

口腔肌肉锻炼，包括加强气道周围的肌肉，也有助于减轻症状。语言治疗师将教导患者针对舌肌的系列练习。

此外，改变生活方式，如管理体重、定期运动，和保持良好的睡眠卫生，也可帮助改善阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的症状。



患者可能睡眠不佳。

舌头运动：

帮助改善舌头肌肉的张力和力量



1. 伸出舌头：尽量伸出舌头，保持该姿势10秒，然后慢慢增加伸出舌头的持续时间。



2. 舌头滑动：将舌尖放在上门牙后面。慢慢地将舌头向后滑动，舌尖沿着上颌移动，重复10至20次。



3. 按压舌头：用舌头往上颌按压。保持该姿势10秒，重复10至20次。

■呼吸技巧：改善鼻腔和横膈膜呼吸有助于稳定睡眠时的呼吸气道。

■练习元音发音：以提高舌头和喉咙肌肉的力量。

配合世界睡眠日（3月14日），黄廷方综合医院在3月8日（星期六）举办“睡得好，睡得健康”中英语免费讲座。专家将分享关于睡眠如何增强免疫系统、提高思维能力，甚至保持健康体重的资讯等。

时间：早上9时至中午12时
地点：黄廷方综合医院（1 Jurong East Street 21 S609606）A座1楼礼堂
报名：上网报名 <https://for.sg/wsd-ntfgh> 或扫描QR码（3月2日中午12时截止，或额满为止）

