

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：睡覺打呼如雷鳴！有要緊唔？

發表日期：111年12月06日(星期二)

發表人：神經內科/葉哲君醫師

睡覺打呼除了會干擾伴侶、家人，也會影響自我的睡眠品質和健康，是很常見的困擾。成大醫院斗六分院神經內科葉哲君醫師表示，打呼的原因多半與鼻腔和喉嚨狹窄的程度有關，通常在肥胖或短脖子的人會較明顯，這是因呼吸氣流通過狹窄的通道產生擾動聲音。有鼻子過敏、鼻黏膜肥厚、鼻中隔彎曲、扁桃腺肥大或懸雍垂過長等呼吸道結構問題的人也會，另因飲酒或吃安眠藥導致呼吸道肌肉放鬆也有可能發生打呼，嚴重的打呼甚至會導致睡眠呼吸中止的風險。

葉哲君醫師提醒指出，如有習慣性打呼，又兼有以下情況，要高度懷疑有呼吸中止的情形：

- 1.日間昏昏欲睡；
- 2.晨起口乾舌燥；
- 3.睡眠中嗆咳；
- 4.被目擊呼吸停止；
- 5.晨間頭痛；
- 6.夜間頻尿。

睡眠呼吸中止的定義是呼吸中止指數(AHI)大於5，且在睡眠中有中樞型或和阻塞型呼吸障礙；中樞型一般和腦傷腦病變有關，而和打呼相關的則是阻塞型，也有中樞阻塞兩者混合型。

是否有睡眠呼吸中止高風險，可以透過 STOP-BANG 量表，以快速評估，包括：打鼾程度、有無疲累、被觀察到呼吸中止、高血壓、BMI、年紀>50、頸圍、男性等項目，超過3分即為高風險，建議應找睡眠專科醫師就醫評估。

釐清睡眠呼吸中止的原因後，即可對症治療和矯正。葉哲君醫師表示，單純只有打呼問題，可以透過止鼾貼布、鼻夾或牙套來改善，或使用藥物治療鼻塞；若有呼吸中止狀況，則應透過減重，或視狀況使用正壓呼吸器都可明顯改善。

葉哲君醫師指近來研究發現，睡眠呼吸中止和心血管疾病的發生很有關係，睡眠品質的好壞與情緒和認知功能更是息息相關；如果有打呼狀況記得可先使用 STOP-BANG 量表自我評估，並和睡眠專科醫師討論後續的診療。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



葉哲君醫師資歷：

專科別	現職	經歷
神經科 睡眠專科	國立成大醫院神經科主治醫師 兼斗六分院神經科主治醫師	成大醫院神經部住院醫師、總醫師 成大醫院睡眠中心訓練醫師

專長
睡眠疾患、腦中風、巴金森疾病及動作障礙疾病、失智、癲癇、一般神經疾患

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203