



Obstructive Sleep Apnea

阻塞性睡眠呼吸暂停

- OSA的常见症状包括打鼾、睡眠中断和白天困倦。
- OSA患者在睡觉时会出现呼吸减弱，甚至时常停止呼吸。
- 患者很可能只在睡觉时才出现呼吸困难，清醒时则没有。
- 患者可能并不知道自己在睡眠时有这种症状。
- OSA如果不加以治疗，可能会增加出现意外以及高血压、糖尿病、突发性心脏病、中风和抑郁症等疾病的风险。
- OSA是可以成功治疗的。

什么是阻塞性睡眠呼吸暂停？

阻塞性睡眠呼吸暂停（OSA）患者在睡眠中，喉咙（也称“咽部”或“上呼吸道”）会反复出现部分或完全关闭。喉咙松软狭窄，也很可能会在睡眠中振动，引发打鼾。如果出现部分或全部阻塞，呼吸就会短时间减弱或中断，导致血氧水平降低。中断时间短的只有10秒钟，长的可达1分钟或以上。为了恢复呼吸，睡眠就会短暂中断。这些阻塞在夜间会多次发生，甚至一晚多达数百次。有些人知道自己夜间呼吸不正常，但却不知道这是对身体有严重危害的疾病。幸好这种疾病现在已经可以得到有效治疗。

阻塞性睡眠呼吸暂停有哪些症状？

如果您是OSA患者，您可能会鼾声如雷、辗转难眠，睡在您旁边的伴侣可能会发现您在夜间会停止呼吸。由于OSA会扰乱睡眠，您经常会在夜间醒来，有时会抽气喘息或窒息，但也并非总是如此。即使夜间只醒来几次，睡眠也会受到影响，让您无法得到充分休息。您在白天可能会很困，过了午后更是如此。

为什么要警惕阻塞性睡眠呼吸暂停的症状？

有强力的证据表明，中度及重度OSA患者如果不加以治疗，将会引发其他健康问题。每次呼吸暂停，血压都可能升高，久而久之，就可能导致白天血压高（高血压症）。同时还有证据表明OSA，特别是重度OSA可能会增加抑郁症及其他精神健康问题的风险。治疗OSA可降低这些风险。

脾气暴躁和其他情绪变化在未经治疗的OSA患者中很常见。打鼾会让床伴难以入睡，有时甚至影响到其他房间的人。有些床伴会努力保持清醒，确保OSA患者在停止呼吸后重新开始呼吸。

与OSA患者共同生活的人可能会因为缺乏睡眠而变得暴躁易怒。OSA不仅仅是患者自身的问题，对患者的家人来说也是个问题。

阻塞式睡眠呼吸暂停和意外

OSA患者出车祸的可能性比其他人高大约2.5倍。夜间睡眠断断续续，会导致机敏性差、反应迟缓、注意力难以集中，很容易在开车时睡着。OSA患者如不加以治疗，也会增加发生工伤事故的风险，机械或运输操作人员更是如此。

哪些人会罹患阻塞式睡眠呼吸暂停?

OSA患者不分年龄。儿童可能会因为扁桃体或腺样体肿大而患OSA。OSA在中老年人群中较为普遍。男性患者多于女性，不过女性更年期后患病机率与男性相仿。许多，但不是所有OSA患者都超重。超重会因脂肪组织过多导致喉咙狭窄。同时，腰围过大也会在夜间挤压肺部，喉咙很可能会随之收窄。有些人天生喉咙狭窄，或者因面部结构导致喉咙狭窄。

如何诊断阻塞式睡眠呼吸暂停?

打鼾、肥胖、呼吸暂停和白天困倦等等都可能是患有OSA的迹象和症状。最有效的确定方法是做整夜睡眠分析，对您的睡眠、呼吸和氧气水平进行监测。您的全科医生可为您安排睡眠分析。

如何治疗阻塞式睡眠呼吸暂停?

症状不多的轻度OSA患者可能只需以下措施即可有效治疗：

- 减肥
- 减少晚上的饮酒量
- 采用侧睡体位。用平躺体位睡觉的人出现OSA的次数更多。

中度或重度OSA患者需要采取更加积极的治疗。如果出现白天困倦，或者患有心脏病、中风或难以控制的高血压等疾病，更应采取积极治疗。

两个治疗重度OSA最常用的方法是持续气道正压通气（CPAP）或口腔矫治器。

CPAP采用小型的静音气泵将室内空气轻轻压送入盖在鼻子上的面罩之中。这种疗法可以让喉咙在夜间保持打开的状态。CPAP只需要在夜间睡觉时使用。这种方法可有效控制睡眠呼吸暂停的症状和长期影响。它可防止打鼾，而且气泵的噪音远远小于打鼾的声音。有些患者由牙医安装一个口腔矫治器，类似于在上牙和下牙上安装的双层防护牙托。上下牙托互相扣合，在睡眠中托住下颌，有助于保持呼吸道畅通。这些装置对打鼾和轻度睡眠呼吸暂停有良好效果。

睡眠呼吸暂停还可以通过几种外科手术进行治疗。不过只有在CPAP和口腔矫治器治疗无效的情况下，医生才会建议手术。如有需要，您所在地的医生会将您转介给睡眠专家。市场上还有许多其他疗法，其中有一些对特定患者有效，但其他许多疗法并未显出效果。您所在地的医生会为您提供建议。

睡眠呼吸暂停患者还可以做的几件事

如果您确诊患有OSA，就要马上采取行动，想方设法改善睡眠。对许多人来说，超重是睡眠呼吸暂停的一大原因。减肥可减轻，甚至治愈OSA。

酒和安眠药会使肌肉松弛，并可能会加重睡眠呼吸暂停。减少饮酒和减少服安眠药也会改善睡眠。

澳大利亚华人慈善基金会

为睡眠健康基金会编制的本情况说明资料的翻译工作提供了慷慨支持。

The translation of this information from Fact Sheets prepared by the Sleep Health Foundation was made possible by a generous grant from the Australian Chinese Charity Foundation Inc.



本资料编制单位：

睡眠健康基金会

114/30 Campbell Street, Blacktown NSW 2148
电话：61 02 8814 8655 ABN 91 138 737 854

www.sleephealthfoundation.org.au

致力于对睡眠及相关病症提供教育、宣传与研究支持的全国性组织

免责声明：本文提供的是一般性信息，不可替代专业医疗建议。如有睡眠或其他医疗问题，请咨询当地医生。

©睡眠健康基金会版板所有 2017 年