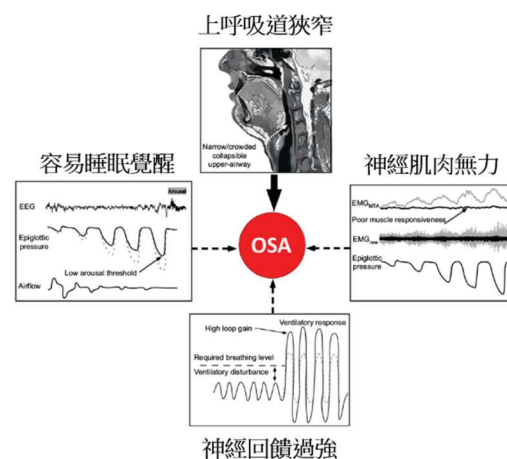


臺北榮民總醫院新竹分院阻塞型睡眠呼吸中止症衛教單張

阻塞型睡眠呼吸中止症(Obstructive sleep apnea, OSA)是一種睡眠時反覆出現呼吸暫停或呼吸變淺的疾病，常因上呼吸道塌陷所致。患者在睡眠中會反覆出現--血氧下降(間歇性缺氧)、被迫短暫醒來(睡眠片斷化)。長期未治療的睡眠呼吸中止症，會因反覆缺氧與交感神經過度活化，導致：高血壓、心律不整、冠狀動脈疾病、心肌梗塞、中風、糖尿病控制不良、代謝症候群、白天嗜睡造成交通或工安意外、記憶力下降、情緒障礙。



高風險族群	夜間症狀	白天症狀
● 中老年男性 ● 肥胖、脖子較粗者 ● 高血壓 ● 糖尿病 ● 心臟病患者	● 打呼很大聲不規則 ● 睡眠中呼吸暫停、喘醒 ● 夜尿、睡不安穩	● 早上口乾、頭痛 ● 白天嗜睡、精神不濟 ● 注意力下降 ● 記憶力變差

診斷與追蹤：

診斷睡眠呼吸中止症需要有相關的睡眠檢查：

	PSG (睡眠多項生理檢查)	HSAT (居家睡眠檢查)
檢查地點	醫院睡眠實驗室	居家
檢測內容	腦波、呼吸、血氧、心跳、睡眠結構	呼吸氣流、血氧、心跳
優點	黃金標準、資訊最完整	方便
適用族群	懷疑合併其他睡眠疾病、治療失敗者	高度懷疑單純 OSA 者
限制	需在醫院過夜檢查	無腦波分析睡眠階段
全民健保	有給付、需等待數月排程	目前為自費項目

治療方式與目標：改善缺氧與睡眠片斷化

1. 正壓呼吸器 (CPAP) — 一線治療 ● 睡眠時持續給予正壓，防止氣道塌陷 ● 最有效改善血氧下降與睡眠品質 ● 可顯著降低心血管事件風險	2. 體重控制與 GLP-1 RA 藥物 ● 適用於肥胖型 OSA 患者 ● GLP-1 受體促效劑可幫助減重，間接改善 OSA 嚴重度 ● 常與 CPAP 合併使用
3. 口內裝置 (牙套) ● 將下顎前移，增加上呼吸道空間 ● 適用於輕~中度 OSA 或無法接受 CPAP 者	4. 手術治療 ● 針對解剖結構 (鼻腔、扁桃腺、顎骨) ● 非所有患者適合，需專業評估