



最新

鼻貼

正氣壓鼻貼



香港很多人患有睡眠窒息，但當中大部分未被診斷出來，即使已診斷出來的也有大部分未接受治療。為甚麼大家會諱疾忌醫？醫生說，有不少病人是因

為不願意睡覺時使用呼吸機，

寧可由得自己睡眠窒息，導

致各種日間的身體不適，以及嚴重的併發症。幸好，最新可幫助他們的方法已引入

香港，並已有病人在試用中，而它只是兩片小小的鼻貼。



這種最新鼻貼，名為「正氣壓鼻貼」，原理和較大部的睡眠窒息呼吸機是一樣的，但在使用上則具有革命性的方便。呼吸系統科專科醫生潘醒華（左圖）說，已有幾名病人在試用。

「由於這產品真的很新，到港才個多月，所以暫時只有幾個病人試用。它是2008年在美国首先試用，

由全球研究睡眠疾病最有名的史丹福大學進行研究，證實對病人有效，有助減輕病徵和減少窒息。在美國至今已有幾百人試用，研究還在進行中。」

不含藥物，不需用电

潘醫生指出，這種鼻貼有幾大好处：「使用簡單，只要貼在鼻

轉下頁 >>

睡眠窒息小測試

0分—未試過 1分—很少

2分—機會中等 3分—常常

你曾否在以下情況打瞌睡甚至睡着？

- ☐ 坐着閱讀時
- ☐ 看電視
- ☐ 在公共場所（如戲院或公園）
- ☐ 乘搭交通工具多於1小時
- ☐ 在環境許可下躺下休息時
- ☐ 坐着和別人交談時
- ☐ 餐後坐着休息時（沒有喝酒）
- ☐ 駕車遇上停車等候時（如紅燈或塞車）

測試結果

- < 7分 — 正常
- 7-8分 — 有鼻鼾而未必有明顯的阻塞性睡眠窒息
- > 8分 — 較大機會有阻塞性睡眠窒息

*這測試並非正式醫學判斷，有懷疑者應由醫生作正式檢查。



孔，把兩個鼻孔密封，留下活瓣呼吸便可，比使用呼吸機時要戴着面罩睡覺方便得多。第二是用了鼻貼後吸氣無問題，呼氣則有點阻力，形成氣壓向後撐開氣管，減少阻塞；原理和呼吸機一樣，但很多病人不肯接受呼吸機，鼻貼會較容易接受。而且它不含藥物，亦不需電，睡眠窒息症患者去旅行時使用很方便。」他試用鼻貼的病人，暫時回報的結果都是正面的。

睡眠窒息症若不處理，可引起很多併發症。由於這病嚴重影響睡眠質素，病人日間常會打瞌睡，還可能經常頭痛，影響情緒。駕車人士患這病更危險，已有不少交通意外證實和司機患有睡眠窒息，以致駕駛期間睡着有關。

「更嚴重的併發症是引致高血壓。因為病人在睡夢中經常缺氧，缺氧時腎上腺質爾蒙會一下子飆升，血壓也會同時飆升，久而久之便造成高血壓。睡眠窒息症患者同時也較

容易有心腦血管病，例如冠心病、中風等。」

可望產生「重塑效果」

潘醫生希望，正氣壓鼻貼的引入能令更多患者願意接受治療。「它不會取代呼吸機，因為呼吸機可隨病情而調校氣壓，鼻貼則沒有這功能。但它可讓病人有多一個選擇。此外要注意，呼吸機已證實對睡眠窒息病人有『重塑效果』，即經過長時間使用後，即使停用，睡眠窒息問題也不會反彈至原本的程度，而會有一定程度的改善。正氣壓鼻貼原理既和呼吸機相同，也可望會有這效果。」

有更多的香港人，未至於有睡眠窒息，但卻有嚴重的鼻鼾，影響自己以及枕邊人的睡眠質素，這鼻貼對他們也可能有一定幫助，但潘醫生提醒：「這鼻貼雖然簡單，始終是一種治療，應該先經醫生診斷和解釋才可使用，不要自行買來用。」

有多少人適合使用？

潘醒華醫生說，約10年前香港大學的研究顯示，有4%的香港男性和2%的香港女性患有「阻塞性睡眠窒息」（睡眠窒息症中最常見的一種，可藉呼吸機幫助減輕窒息，提升睡眠質素），但他認為這數字比實際情況低。

「從實際經驗看，患者應至少佔人口比率5%。若是70歲以上人士，更有約20%，原因可能和長者的上呼吸道組織鬆弛，較容易塞着氣道有關。」

5%人口即相當於約35萬人。但潘醫生指出，估計當中有八成患者未被診斷出來；即使已診斷的，也僅得約三成接受治療。理論上這35萬人都適合用正氣壓鼻貼，但須先經醫生檢查及指導。

正氣壓鼻貼圖解

▶吸氣時，鼻貼的活瓣會打開，因此吸氣完全暢順。



▶呼氣時，鼻貼的活瓣會部分關閉，令鼻腔產生正氣壓，撐開氣管，從而減輕睡眠窒息。



睡眠窒息其他療法

●改變生活方式，包括減肥、戒煙、少飲酒、睡覺時習慣側臥等。

潘醫生評語 這些都有幫助，睡眠窒息患者一定要做到。

●為病人造一個牙托，把下顎托向前，減少上呼吸道阻塞。

潘醫生評語 把下顎托前多少沒有一定標準，亦沒有很多證據證明有效。

●以手術剷除呼吸道內鬆弛的組織。

潘醫生評語 若小朋友的吊鐘組織特別肥大，阻塞氣管，可考慮這方法，但適用的病人只佔少數。

查詢：2402 2188 康家醫療