

康家睡眠教室

27
第27期

失眠為阻塞性睡眠窒息症的一種表達方式 — 夜間通氣治療的效果

阻塞性睡眠窒息症與失眠經常同時出現，並估計接近一半失眠患者都有睡眠窒息症的徵狀。事實上，這些患者並沒有其他失眠的原因，顯示出阻塞性睡眠窒息的徵兆。

此項醫學研究之目的，是評估夜間通氣治療對由阻塞性睡眠窒息症引發的失眠所產生的治療功效。

為了進行這個研究，作者檢查已接受夜間通氣治療的失眠及睡眠窒息症病人醫療紀錄，並剔除那些有情緒病、睡眠行動障礙、心理及生理失眠、晝夜節律紊亂睡眠障礙、不當的睡眠衛生、使用及濫用催眠藥物、興奮劑、抗抑鬱藥、抗焦慮藥和酒精的病人。對於那些被揀選的病人，研究組員會為他們的夜間呼吸治療前及後的效果、失眠的徵狀、睡眠窒息指數(AHI)、自我檢測方法(ESS)分數和總睡眠時間作出分析。

在1241個醫療紀錄之中，選出了56個平均年齡為 60.9 ± 10 的病人。當中有22位為中期失眠(39.3%)、19位為初期失眠(33.9%)、8位為混合性失眠(14.3%)和7位為末期失眠(12.5%)。大部份病人48位(85.7%)都有接受自動調壓呼吸機治療(APAP)。其中有44位解決了失眠問題(78.6%)；9位仍然有失眠的徵狀(16.1%)和3位放棄治療(5.4%)。失眠類別與能否被治療有著密切關連，75%的混合性失眠病人未能解除失眠徵狀。針對由接受夜間呼吸治療前到能繼續接受治療(每晚接受多於4小時治療)所需的平均過渡時間而言，能解決失眠問題的病人及未能改善的病人出現了明顯的差別：前者需要 161 ± 61 日；後者需要 225 ± 141 日。在夜間通氣治療之前及之後，患者分別平均每晚能睡 5.29 ± 1.37 小時及 6.37 ± 1.55 小時。在已解決失眠的病人之中，6位未能符合治療標準：5位在少於70%的治療期間接受治療多於4小時($60.6 \pm 3.2\%$)，以及1位在整個治療期間接受治療少於4小時(平均每晚3.5小時)。

夜間通氣治療的功效已證實除了對阻塞性睡眠窒息症有效外，對於失眠亦有幫助，即使病人未能跟隨標準亦可看到成效。此項醫學研究結果揭示出除了混合性失眠患者外，所有失眠徵狀都有機會是源自阻塞性睡眠窒息症。

為何失眠選中我？

人們只顧慮如何睡得到，卻沒打算尋根究底為何失眠。

根據上述文章所指，失眠有機會受睡眠窒息症影響，而使用呼吸機則可解決這兩個問題，所以進行一次睡眠測試可幫助找出失眠的原因。

最新無線睡眠測試儀器 SOMNOScreen plus

- 可於家中進行
- 接駁儀器後可自由走動
- 盡量減低不適感
- 整晚監測每搏血壓

經過一晚後即可獲得報告



 查詢熱線: 2402-2188

參考文獻: Mendes Ms, Dos Santos Jm, *Insomnia as an expression of obstructive sleep apnea syndrome - the effect of treatment with nocturnal ventilatory support*, Rev Port Pneumol (2006), 2015 Feb 11; pii: S2173-5115(15)00014-7. doi: 10.1016/j.rppnen.2014.11.002.

* 以上資料只作參考。如有任何疑問，宜向閣下的主診醫生查詢。

22年
信譽保證

GENCOMS
GENCOMS
Professional

以上資料由

康家
THE HOME CARE

康家醫療有限公司
THE HOME CARE MEDICAL LTD.

提供

九龍總公司：九龍荔枝角青山道501-503號國際工業大廈1樓全層

港島陳列室：銅鑼灣渣甸街5-19號京華中心13樓1306室

九龍陳列室：尖沙咀堤富利士道3-3A號時財商業大廈10樓B室

電話 Tel: 2402-2188

電話 Tel: 2882-7922

電話 Tel: 2992-0226

傳真 Fax: 2411-2323

傳真 Fax: 2882-7911

傳真 Fax: 2992-0079