

睡眠呼吸障礙之診治新進展

余忠仁

人的一生中有三分之一的時間要花在睡眠上，但是在今日忙碌的工商社會生活型態裡，真正睡足八個小時的人可能不多。根據以往的幾項調查報告，國內的失眠人口起碼有兩百萬人，這情形漸漸引起民眾對睡眠品質的重視。

不過除了失眠之外，其實「清醒障礙」更受到睡眠醫學界的重視。根據台灣睡眠醫學學會針對全國嗜睡症最新調查結果顯示，受訪者中有白天嗜睡或多眠問題的人口約有 7%，其中半數為輕度嗜睡者，推估國內 15 歲以上約 1800 萬人口中，即有超過百萬人有白天嗜睡的問題。嗜睡問題無論輕重，除了可能造成工安及交通意外問題外，加上工作及學習無法專注，記憶力減退等情形，也會造成人力資源與產業經濟的損失。這些病患有许多人是屬於睡眠呼吸障礙。

白天嗜睡是睡眠呼吸障礙主要的症狀之一，近一二十年有關此一症候群的診斷與治療發展極為迅速。罹患睡眠呼吸障礙最標準的治療是先迅速排除一些可能影響睡眠呼吸的惡化因素，譬如抽煙、酗酒或某些可能增加呼吸道阻力的藥物均不宜。另外肥胖也是影響睡眠呼吸的主要原因之一，有不少的患者在減重後嗜睡問題可獲致明顯改善。然而從過去的研究報告及臨床經驗顯示，國人體型較瘦者卻罹患睡眠呼吸障礙的人也不在少數。而睡眠呼吸障礙的治療方法包括喉咽整型術或口腔矯正器，然而最正統的治療方式還是必須在睡眠時使用正壓呼吸器，以維持呼吸道的暢通，成功的使用者得以重新享受美好的清醒滋味。

睡眠醫學為跨越現有的醫學分科的新興醫學，結合精神科、神經科、胸腔內科、耳鼻喉科、牙科等，需要多個醫療科別的跨際合作，而對於初期症狀的警覺性與睡眠障礙的認知更是達成早期診斷及正確治療的基石。睡眠醫學在歐美國家已成為重要的專門醫學，而相較於日韓等亞洲鄰國，國內醫界對於睡眠障礙與睡眠醫學的認知仍有待提升。希望藉由本次演講，提起醫療同業對於此一新興醫學的重視，賜福國人的身體健康。