曙光

第三十九期

二零一六年十二月

香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話：

大家好，今期除了介紹剛剛舉行的「心臟展覽2016」之外，更會講解一下「睡眠窒息症」。

活動回顧

《做個愛「心」健康快活人》心臟展覽

在香港心臟病向來是其中一個主要致命疾病，根據2015年衞生署衞生防護中心主要死因的死亡率顯示，共有高達6,159人不幸死於此病，死亡率僅次於癌症以及肺炎。過去20年，病發率更有年輕化之趨勢。為正視此問題以及提高市民對心臟病的認識，本會於2016年11月5日至6日舉行「做個愛心健康快活人」的心臟展覽，希望令大家明白到要以行動注重自己心臟健康，並保持心境開朗。

「做個愛心健康快活人」心臟展假九龍灣淘大商場舉行，而本會更榮幸邀請到衞生署助理署長(健康促進)馮宇琪醫生、香港防癆心臟及胸病協會副主席廖嘉齡醫生、醫院管理局總行政經理(感染事務)劉少懷醫生、職業安全健康高級顧問張名銑醫生、關心您的心主席梅卓能先生、律敦治及鄧肇堅醫院行政總監鄭信恩醫生、葛量洪醫院行政總監彭飛舟醫生擔任是次活動之主禮嘉賓。

今次活動內容非常豐富，除了心臟健康展覽外，還有中醫講座及健康測試，包括：血糖、膽固醇、脂肪比率等。此外，為鼓勵大眾恆常運動和注意健康飲食，本會邀請到保良局金卿幼稚園的學生表演；並希望藉著心臟展覽及各項活動，傳遞健康生活的訊息。

引言

大家平日乘車打瞌睡的時候，有沒有發現自己或身邊的人發出嘈吵的鼻鼾聲? 如果大家擁有以上的經歷，你或者有很大的機會患上睡眠窒息症。

什麼是睡眠窒息症

睡眠窒息症可分為阻塞性、中樞性及混合性三大種，大部份患者都屬阻塞性一類。阻塞性睡眠窒息症患者大多是30至60歲中年男士，主要是由於肥胖令脂肪積聚於上呼吸道，令呼吸道變得狹窄，容易形成阻塞。然而，纖瘦的人也會因為先天因素患上此症，例如：下巴短小、吊鐘過長、氣管較窄或舌頭肥大等。

至於中樞性睡眠窒息症則較少見，其成因是腦部中樞系統未能有效地傳送呼吸訊號，可由中風、心臟病或某些藥物等引致。另外，混合性睡眠窒息症的患者則同時患有阻塞性及中樞性睡眠窒息症。

睡眠窒息症的病徵

- 嚴重鼻鼾，鼻鼾聲會間中停止，然後又突然大聲響起
- 睡覺時呼吸間歇性停止，每小時次數可達數十次，每次持續約十秒至數十秒不等
- 睡夢中驚醒(半醒或全醒)，覺醒後感到呼吸困難心跳加速
- 早上頭痛
- 日間疲累，容易打瞌睡，難以集中精神，反應遲鈍
- 記憶力衰退
- 脾氣暴躁
- 性機能減退

如何預防睡眠窒息症？

- 體重管理〈例如：控制體重、做運動等〉
- 養成良好睡眠習慣
- 側睡
- 保持鼻腔暢順
- 戒煙酒
- 避免服食安眠藥
- 如懷疑出現睡眠窒息症的症狀，應盡早求醫

睡眠窒息症有甚麼治療方案？

(一)「持續正壓呼吸器」：

- 現時最安全有效的治療方法，適合病情輕微至嚴重的患者，必須經醫生處方使用。
- 睡眠機輸出醫生處方的預設壓力，透過鼻罩輸送到患者的呼吸道，吹開阻塞呼吸道的軟組織，使呼吸暢通。
- 睡眠機並不能根治睡眠窒息症，患者需要長期使用以減輕窒息的情況。

(二)口腔矯正器：

- 口腔矯正器較持續正壓呼吸器容易接受。
- 睡覺時配戴特製的牙膠，套在上及下齒列，將下顎拉前，減少呼吸管道受舌頭阻礙。
- 必須有健康的牙齒及頜骨， 同時需要試戴不同設計的口腔矯正器, 才能找出最適合患者的一種。
- 需要定時覆診，確保矯正器運作正常及重新評估症狀。

(三)手術治療：

手術治療睡眠窒息症的目標是將呼吸道擴闊，包括以下項目：

- 將口腔後面及喉嚨上部的組織割除，通常也同時將扁桃體割掉；
- 將顎骨移前，擴闊舌頭及軟齶的空間舒緩呼吸道的阻塞；
- 鼻腔手術：割除鼻腔瘜肉或將偏曲的鼻中隔矯正；
- 減肥手術：只為極度肥胖的患者施行減肥手術。

手術的成功率平均只有50%，部份患者的上呼吸道會出現多處阻塞，難以用手術去除所有阻塞的組織。患者應先了解手術的風險，包括成功率、手術後可能出現的後遺症，才決定是否進行手術。

總結

總括而言，睡眠窒息症除了影響患者的睡眠質素，並有機會引致不同的併發症，對患者的長期健康造成深遠的影響。而美國國家高血壓研究小組更將睡眠窒息症列為其中一種導致高血壓的成因。另外，睡眠窒息症會增加患者罹患心血管病、中風或糖尿病的風險，嚴重影響健康。

資料來源：

http://www.union.org/new/tc_chi/health_info/health_articles_respiratory3.htm (仁安醫院)

http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/101594c.htm (醫院管理局)

http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=3267 (明報網頁)

http://www.hkssm.org/upload_files/files/2013/HKSSM%20Press%20Conference_OSA_PPT_Chi.pdf (香港睡眠醫學會及香港哮喘會)

鳴謝：律敦治鄧肇堅醫院胸肺內科 - 范漢祥醫生

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下

電郵：hpc@antitb.org.hk　網頁：www.antitb.org.hk　電話：(852) 2834 9333　傳真：(852) 2834 5522

林貝聿嘉健康促進及教育中心一向致力推廣健康教育、並與政府團體及不同機構在社區上攜手共建健康文化。

中心將於2017-18年度舉辦第三屆家庭健康大使培訓計劃。一如以往，計劃將涵蓋知識及技巧課程、社區健康推廣活動，以鼓勵參加者身體力行，將學到的知識應用於日常生活上，改善不良的生活習慣，並將健康生活訊息推廣給親朋好友和社區，宣揚健康生活文化。計劃詳情將透過本會網頁公佈，請各位密切留意！

林貝聿嘉健康促進及教育中心
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre

地址： 香港灣仔皇后大道東266號地下

開放時間：星期一至五：

上午九時正 至 下午一時正

下午二時正 至 下午五時正

星期六、星期日及公眾假期：休息

電話： (852) 2834 9333

網站： http://www.antitb.org.hk

電郵： hpc@antitb.org.hk

成立本中心的主要的目的，是為了鼓勵社會人士養成健康的生活習慣，以及加強他們對各種心肺疾病的認識及預防。

設施

- 運動器材：健身單車、跑步機
- 健康檢查儀器：血壓計、脂肪測試機等
- 電腦室
- 演講室
- 心肺模型

服務

- 健康教育活動
- 簡單健康檢查
- 資源中心
- 參考圖書館
- 健康小冊子

歡迎致電查詢、報名各活動及成為本中心會員

活動

健康講座

工作坊

運動班

護士訓練課程

通識健康教育計劃

家庭健康大使培訓計劃

運動班

星期一	星期二	星期三	星期五
徒手健體訓練班 (10:15-11:15)	Zumba Gold (9:45-10:45)	普拉提體班 (10:15-11:15)	徒手健體訓練班 (10:15-11:15)
普拉提體班 (11:30-12:30)	Core Training & Stretching (11:00-12:00)	普拉提體班 (11:30-12:30)	伸展及放鬆運動班 (11:30-12:30)
普拉提體班 (14:15-15:15)		徒手健體訓練班 (14:15-15:15)	
橡筋帶運動班 (15:30-16:30)		普拉提體班 (15:30-16:30)	

督印人：陳日華

總編輯：梁思珩 蕭文鳳

委員會：翁婉文 何錦培 鄧碧容

季刊編輯及資料搜集：

黃英豪 阮浠舜 何宏浩 麥正喬

地址：香港灣仔皇后大道東266號地下

電郵：hpc@antitb.org.hk 網頁：www.antitb.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522