



**Dr. Joshua Roland, MD, FAASM**

美國睡眠醫學專家



- Sanusom 的首席醫療官，致力於改善持續正壓呼吸治療（PAP）的依從性和支持
- Thirty Madison 的睡眠醫學主任
- Project Sleep 的專家諮詢委員會成員，專注於患者倡導和教育
- 曾任加州睡眠協會董事會成員
- 美國睡眠醫學學會快速眼動（REM）行為障礙指南工作組成員
- 曾任加州大學洛杉磯分校（UCLA）助理教授

## 睡眠呼吸中止症增加心臟病風險

打呼常被認為是無害或僅僅是聲音干擾而已，但實際上它是上呼吸道組織的可聽振動，發生在睡眠中氣流受阻時。然而，這表明呼吸可能在睡眠中受到了影響，可能暗示更嚴重的潛在問題。打呼與多種健康問題有關，包括心血管疾病，並增加了睡眠碎片化、白天疲勞、高血壓、動脈粥樣硬化、冠狀動脈疾病、血脂異常、2型糖尿病和意外事故的風險。

### 什麼是阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）？

阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）發生在上呼吸道肌肉放鬆過度，導致在睡眠中完全阻塞了呼吸。這些事件通常導致身體缺氧，增加身體壓力，使身體處於持續的“戰鬥或逃跑”狀態，並增加炎症、血管功能障礙、代謝失調和睡眠紊亂問題。

### 打呼和OSA的關係

根據一項涉及5615名40至98歲參與者的睡眠心臟健康研究（SHHS），61%的有習慣性打呼的人會患有阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）。持續響亮的打呼使中度至重度阻塞性睡眠呼吸中止症的幾率增加了3-4倍。Meta回歸分析表明，70-90%的OSA患者會有打呼的現象。

區分簡單打呼和阻塞性睡眠呼吸中止症（OSA）非常重要。持續或非常響亮的打呼、睡眠中喘氣或窒息、呼吸暫停都是OSA的潛在跡象。其他指征包括半夜醒來、白天疲勞血壓問題，尤其是難以用藥物控制的血壓。如果有心臟病家族史和打呼，可能也表明患有OSA。如果有這些症狀，建議尋求醫生做進一步的檢查。

改變生活方式有助於改善打呼，例如，減少酒精攝入以避免睡覺期間肌肉過度放鬆，避免吸煙等習慣。規律運動有助於減少上呼吸道的脂肪組織，移動上呼吸道周圍的液體，可提升睡眠品質。此外，避免仰臥睡覺，改為側睡可以幫助減輕打呼。最后，花時間唱歌也可以幫助增強喉嚨和軟腭的肌肉控制，減少因肌肉鬆弛引起的打呼。

總的來說，打呼和睡眠呼吸中止會嚴重的影響生活質量和引起健康問題。通過健康的生活方式確保高質量的睡眠，並在需要時尋求醫療建議，對整體健康和福祉至關重要。



### 參考:

- (1) Young T, Shahar E, Nieto FJ, et al. Predictors of Sleep-Disordered Breathing in Community-Dwelling Adults: The Sleep Heart Health Study. *Arch Intern Med.* 2002;162(8):893-900. doi:10.1001/archinte.162.8.893
- (2) Chiang JK, Lin YC, Lu CM, Kao YH. Correlation between snoring sounds and obstructive sleep apnea in adults: a meta-regression analysis. *Sleep Sci.* 2022 Oct-Dec;15(4)

