1.甚麼是睡眠呼吸中止症?

* 睡眠呼吸中止症是一種睡眠障礙，患者在睡眠時，因不能呼吸導致睡眠呼吸中止並常從睡眠中醒來。類似情況在一晚上可以發生數十次至數百次不等，每次由數秒至超過一分鐘左右，醒後會恢復正常呼吸，患者自身不易察覺。由於睡眠斷斷續續進行，患者不能享有優質睡眠，即使睡足十小時，有不能充分休息導至日間精神不足。

2.睡眠呼吸中止症的分類?

* 阻塞性睡眠呼吸中止症（Obstructive Apnea，OSA）：最常見的一種，九成的睡眠呼吸中止症患者都屬於這一類別。起因為[喉嚨](http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%96%89%E5%9A%A8)附近的軟組織鬆弛而造成[上呼吸道](http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%8A%E5%91%BC%E5%90%B8%E9%81%93)阻塞，呼吸道收窄引致睡眠時呼吸暫停。
* 中樞神經性睡眠呼吸中止症（Central Apnea）：呼吸[中樞神經](http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%AD%E6%A8%9E%E7%A5%9E%E7%B6%93)曾經受到中風及創傷等損害而受到障礙，不能正常傳達呼吸的指令引致睡眠呼吸機能失調。本身有嚴重心臟衰竭患者經常出現中樞性睡眠呼吸中止情況。
* 混合性睡眠呼吸中止症（Mixed Apnea）：病患同時患有阻塞性睡眠呼吸中止症和中樞神經性睡眠呼吸中止症。

3.睡眠呼吸中止症的好發率?

* 此病多病生於中年男性，平均每二十個成年人就有一個患者，當中以肥胖、酗酒、吸菸及有服用安眠藥習慣人士患者的機會較大。至於老人患者比率更高，每十人就有一人患有不同程度的睡眠呼吸失調。千萬不可輕視睡眠呼吸中止的嚴重性；它不單影響成年人，台灣約有百分之一的兒童亦患有此症。

4.睡眠中止症會有哪些病徵??

* 反正緩慢、記憶力衰退。
* 脾氣變得暴躁，不能集中精神。
* 打鼾、高血壓及其他心血管疾病。
* 日間嗜睡並於任何環境下亦會打瞌睡。

5.如何改善睡眠中止症?

* 從生活習慣著手
* 減肥及多運動以減低睡眠時的呼吸負荷。
* 鼻子敏感患者使用適當藥物保持鼻道順暢。
* 睡前儘量不喝含酒精飲品，不服用任何安眠藥或鎮定劑等藥物。
* 改變睡姿並透過側睡來減少組塞呼吸道的機會。
* 病狀性治療
* 非侵入性治療：正氣壓呼吸器或牙套
* 侵入性：外科手術