

★ 匹克威克綜合徵



打鼾症

防治講座

馮建平 / 編著

- 與打鼾有關的一般認識
- 體位與打鼾有何關係
- 如何正確制訂鼾症治療
- 人群中到底有多少人打鼾
- 有關睡眠的基礎知識
- 睡眠時間長短與性格有關嗎
- 多導睡眠儀檢查包括哪些項目
- 睡眠時呼吸功能有什麼變化

鼾症防治講座

保健教室 84



浩園文化

國家圖書館出版品預行編目資料

鼾症防治講座 / 馮建平 編著. 一版 ---
臺北縣新店市 : 浩園文化 2001 [民 90]
面 : 公分 . -- (保健教室 : 84)

ISBN 957-8321-90-2 (平裝)

1. 呼吸系—疾病—問題集
2. 鼻—疾病—問題集

415.4022

90012242

目錄

前言／2

與鼾症有關的一般認識／10

古人是怎樣談打呼嚕的／10

匹克威克先生怎麼成了打呼嚕的代名詞／

11

人群中到底有多少人打呼嚕／12

鼾症病人不少見，為何就醫者寥寥／13

打呼嚕去醫院就診，該掛哪一科的號／14

與睡眠有關的基礎知識／16

人為什麼必須睡覺／16

何謂睡眠狀態／17

正常睡眠的標準是什麼／18

睡眠狀態是如何交替的／19

人體如何控制睡眠／21

怎樣科學地睡覺／21

睡眠時間長短與性格有關嗎／23

睡眠時呼吸功能有什麼變化／24

睡眠中為何會出現休止符／25

睡眠紊亂的疾病有哪些／25

何謂猝死／26

有關鼾症的解剖知識／29

上呼吸道是指哪些部位／29

鼻子如何守衛呼吸道的第一關／30

為何有咽喉要沖的說法／31

「小舌頭」有什麼作用／32

扁桃體有哪些成員／33

會厭是什麼樣的結構／34

聲門是怎樣開和關的／35

與鼾症有關的生理知識／37

呼吸運動是怎樣調節的／37

何謂鼻週期／38

空氣是怎樣通過鼻腔的／39

鼻瓣對鼻腔通氣的重要性是什麼／39

鼻腔通氣能否作定量測定／40

與呼吸困難有關的基本知識／41

呼吸困難有幾種／43

何謂呼吸衰竭／44

紫紺與蒼白哪一種缺氧更甚／45

呼吸為什麼會潮漲潮落般起伏／46

怎樣的呼吸是瀕死的警報／47

為何張口呼吸不能取代鼻腔通氣／48

哪些原因可引起鼻塞／48

何謂喉源性呼吸困難／49

心臟病與呼吸困難有啥關係／51

胸廓疾病會引起呼吸困難嗎／52

下呼吸道有沒有梗阻問題／52

與鼾症有關的基本臨床知識／53

- 呼嚕聲是怎樣發生的／53
- 鼾聲為何有多種多樣／54
- 打鼾與鼾症有何區別／56
- 打鼾會不會影響夫妻關係／56
- 鼾症病人能否當汽車司機／57
- 打鼾有沒有家族遺傳性／59
- 打鼾者為何多見於胖子／60
- 體位與打鼾有何關係／62
- 酒後為何易打鼾／62
- 打鼾是不是老年人多發／63
- 小孩子打鼾為何因／64
- 小兒睡眠疾病與氣道阻塞有何關係／66

- 打鼾者為何張口呼吸的居多／67
- 睡眠呼吸暫停綜合徵是怎樣一種病／68
- 睡眠呼吸暫停綜合徵是怎樣分咳／69
- 鼾症有哪些危害／70
- 睡眠呼吸暫停為何會發展為肺心病／71
- 鼾症與腦梗死有何關係／72
- 鼾症與高血壓有何關係／72

關於鼾症的病因／75

- 有哪些鼻病與鼾症有關／75
- 口腔病變與鼾症有何關係／76
- 有哪些頸部疾病與鼾症有關／77
- 為什麼說咽阻塞是鼾症的主要病因／78
- 鼾症與胃食管反流有什麼關係／79

- 甲狀腺功能減退症爲何易發生鼾症／80
- 垂體病與鼾症有何相干／81
- 妊娠與鼾症有關嗎／81
- 中樞神經系統怎麼會抑制睡眠時呼吸的／83
- 打鼾對神經系統有何影響／84
- 其他肺部疾患與鼾症有何關聯／85
- 關於鼾症的診斷／86**
- 鼾症的基本特徵是什麼／86
- 觀察小孩子打呼嚕有哪些講究／87
- 怎樣檢查鼻呼吸功能／88
- 鼾症病人的咽部檢查有哪些特點／89
- 血液氣體檢查和酸鹼含量測定用意何在／
- 90
- 多導睡眠儀檢查包括哪些項目／92
- X線檢查有助於鼾症的診斷嗎／93
- 內鏡和熒光電影透視在診斷方面有何意義／95
- 偶爾打呼嚕和呼吸暫停算不算鼾症／95
- 鼾症的診斷依據是什麼／96
- 怎樣對鼾症病人上呼吸道阻塞進行定位／97
- 關於鼾症的鑒別診斷／99**
- 雙側喉麻痺與鼾症怎樣區別／99
- 中樞性睡眠呼吸暫停的診斷和治療中有何特點／99

喉暈厥是怎麼回事／ 101

喉痙攣有危險嗎／ 102

先天性喉喘鳴與鼾症有何不同／ 102

關於鼾症的保守治療／ 104

是否所有打呼嚕的人都需要治療／ 104

有沒有簡單的防止打鼾的方法／ 104

治療鼾症的目的是什麼／ 106

如何正確制訂鼾症治療方案／ 106

鼾症的藥物治療有用嗎／ 107

鼾症病人能否服用安眠藥／ 108

漱口液、口香糖之類止鼾商品管用嗎／ 109

中醫學是怎樣論述及治療打鼾的／ 111

吸氧治療是否對鼾症有效／ 112

中樞性睡眠呼吸暫停病人為何不能吸入純氧／ 113

經鼻持續正壓通氣是怎樣對鼾症起治療作用的／ 114

音樂療法治打鼾有用嗎／ 116

口腔矯治器止鼾效果如何／ 117

電刺激治療鼾症的原理是什麼／ 118

關於鼾症的手術治療／ 120

對鼾症有效的手術治療有幾種／ 120

雷射能否治療鼾症／ 121

懸雍垂鰓咽成形術是一種什麼樣的手術／ 122

鰓咽成形術又是怎樣的一種手術／ 123

- 齶咽成形術是否安全／123
- 齶咽成形術的麻醉需注意什麼問題／124
- 齶咽成形術後有必要進監護病房嗎／125
- 齶咽成形術的療效如何／126
- 齶咽成形術有哪些併發症／128
- 舌縮減術適合哪種鼾症病例／129
- 如何使舌骨懸吊和前移／130
- 氣管切開術治療鼾症近有沒有價值／131

鼯症防治講座

保健教室 84



浩園文化

前言

睡眠醫學是近年來新興的一門橫斷學科，呼吸則是生命的源泉，任何人都離不開睡眠和呼吸問題。過去，人們對打鼾並不在意，以至於對其危害健康的認識不足。其實鼾症發病率日見增多，約有半數男性和三分之一女性都會打鼾。打鼾可能是阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵的臨床前狀態，重症病例可能出現一系列心血管、肺和中樞神經系統的異常病變，有潛在致死可能，對健康危害甚大，越來越受到醫學界及社會各方面重視和關心。

編者在臨床工作中常遇到因缺乏有關鼾症的科學知識，而對嚴重危害自身健康的情況不以爲然；亦有因打鼾出現的家庭危機或工作、生活中的煩惱，找不到求醫之門，甚至還不知道到醫院去該找哪一科就診；更有許多病人和家屬提出了各種各樣的問題，希望了解鼾症的治療方法，以及療效如何，以求能早日擺脫睡眠中的苦惱，提高生活質量。

鼾症的病因是多方面的，治療方法亦多種多樣，尚有許多跨學科的問題有待解決，

而科普作品又要求深入淺出，通俗易懂，這對編者提出了更高的要求。限於經驗、參考的資料又有限，因此疏漏與錯誤望讀者不吝賜教指正。

目錄

前言／2

與鼾症有關的一般認識／10

古人是怎樣談打呼嚕的／10

匹克威克先生怎麼成了打呼嚕的代名詞／

11

人群中到底有多少人打呼嚕／12

鼾症病人不少見，為何就醫者寥寥／13

打呼嚕去醫院就診，該掛哪一科的號／14

與睡眠有關的基礎知識／16

人為什麼必須睡覺／16

何謂睡眠狀態／17

正常睡眠的標準是什麼／18

睡眠狀態是如何交替的／19

人體如何控制睡眠／21

怎樣科學地睡覺／21

睡眠時間長短與性格有關嗎／23

睡眠時呼吸功能有什麼變化／24

睡眠中為何會出現休止符／25

睡眠紊亂的疾病有哪些／25

何謂猝死／26

有關鼾症的解剖知識／29

上呼吸道是指哪些部位／29

鼻子如何守衛呼吸道的第一關／30

爲何有咽喉要沖的說法／31

「小舌頭」有什麼作用／32

扁桃體有哪些成員／33

會厭是什麼樣的結構／34

聲門是怎樣開和關的／35

與鼾症有關的生理知識／37

呼吸運動是怎樣調節的／37

何謂鼻週期／38

空氣是怎樣通過鼻腔的／39

鼻瓣對鼻腔通氣的重要性是什麼／39

鼻腔通氣能否作定量測定／40

與呼吸困難有關的基本知識／41

呼吸困難有幾種／43

何謂呼吸衰竭／44

紫紺與蒼白哪一種缺氧更甚／45

呼吸爲什麼會潮漲潮落般起伏／46

怎樣的呼吸是瀕死的警報／47

爲何張口呼吸不能取代鼻腔通氣／48

哪些原因可引起鼻塞／48

何謂喉源性呼吸困難／49

心臟病與呼吸困難有啥關係／51

胸廓疾病會引起呼吸困難嗎／52

下呼吸道有沒有梗阻問題／52

與鼾症有關的基本臨床知識／53

- 呼嚕聲是怎樣發生的／53
- 鼾聲為何有多種多樣／54
- 打鼾與鼾症有何區別／56
- 打鼾會不會影響夫妻關係／56
- 鼾症病人能否當汽車司機／57
- 打鼾有沒有家族遺傳性／59
- 打鼾者為何多見於胖子／60
- 體位與打鼾有何關係／62
- 酒後為何易打鼾／62
- 打鼾是不是老年人多發／63
- 小孩子打鼾為何因／64
- 小兒睡眠疾病與氣道阻塞有何關係／66

- 打鼾者為何張口呼吸的居多／67
- 睡眠呼吸暫停綜合徵是怎樣一種病／68
- 睡眠呼吸暫停綜合徵是怎樣分咳／69
- 鼾症有哪些危害／70
- 睡眠呼吸暫停為何會發展為肺心病／71
- 鼾症與腦梗死有何關係／72
- 鼾症與高血壓有何關係／72

關於鼾症的病因／75

- 有哪些鼻病與鼾症有關／75
- 口腔病變與鼾症有何關係／76
- 有哪些頸部疾病與鼾症有關／77
- 為什麼說咽阻塞是鼾症的主要病因／78
- 鼾症與胃食管反流有什麼關係／79

- 甲狀腺功能減退症爲何易發生鼾症／80
- 垂體病與鼾症有何相干／81
- 妊娠與鼾症有關嗎／81
- 中樞神經系統怎麼會抑制睡眠時呼吸的／83
- 打鼾對神經系統有何影響／84
- 其他肺部疾患與鼾症有何關聯／85
- 關於鼾症的診斷／86**
- 鼾症的基本特徵是什麼／86
- 觀察小孩子打呼嚕有哪些講究／87
- 怎樣檢查鼻呼吸功能／88
- 鼾症病人的咽部檢查有哪些特點／89
- 血液氣體檢查和酸鹼含量測定用意何在／
- 90
- 多導睡眠儀檢查包括哪些項目／92
- X線檢查有助於鼾症的診斷嗎／93
- 內鏡和熒光電影透視在診斷方面有何意義／95
- 偶爾打呼嚕和呼吸暫停算不算鼾症／95
- 鼾症的診斷依據是什麼／96
- 怎樣對鼾症病人上呼吸道阻塞進行定位／97
- 關於鼾症的鑒別診斷／99**
- 雙側喉麻痺與鼾症怎樣區別／99
- 中樞性睡眠呼吸暫停的診斷和治療中有何特點／99

喉暈厥是怎麼回事／101

喉痙攣有危險嗎／102

先天性喉喘鳴與鼾症有何不同／102

關於鼾症的保守治療／104

是否所有打呼嚕的人都需要治療／104

有沒有簡單的防止打鼾的方法／104

治療鼾症的目的是什麼／106

如何正確制訂鼾症治療方案／106

鼾症的藥物治療有用嗎／107

鼾症病人能否服用安眠藥／108

漱口液、口香糖之類止鼾商品管用嗎／109

中醫學是怎樣論述及治療打鼾的／111

吸氧治療是否對鼾症有效／112

中樞性睡眠呼吸暫停病人為何不能吸入純

氧／113

經鼻持續正壓通氣是怎樣對鼾症起治療作

用的／114

音樂療法治打鼾有用嗎／116

口腔矯治器止鼾效果如何／117

電刺激治療鼾症的原理是什麼／118

關於鼾症的手術治療／120

對鼾症有效的手術治療有幾種／120

雷射能否治療鼾症／121

懸雍垂齶咽成形術是一種什麼樣的手術／

122

齶咽成形術又是怎樣的一種手術／123