

# 睡眠窒息症

## 什么叫睡眠窒息症?

睡眠窒息症发生在人睡眠时呼吸停止.气管通道萎陷,空气不能进入肺部,导致大脑缺氧.

## 症状:

肥胖  
打鼾  
性功能失调  
白天嗜睡或者晚间得不到充分休息的睡眠  
早上头痛  
无法集中精力  
白天无法正常运作  
高血压  
烦躁  
抑郁症

## 多少人有睡眠窒息症?

### 成人:

百分之二到四的成年人患有睡眠窒息症  
百分之四的经绝期前女性  
百分之九的经绝期后女性\*

### 儿童:

百分之十到十四的儿童打鼾,其中百分之二十至三十患有睡眠窒息症.\*

\*这些数字由皇家儿童医院的睡眠医疗科的科长TENG医生所做的研究得出的结论.

## 睡眠窒息症

什么导致气管通道的萎陷呢?

喉部后面多余的组织(如扁桃体)  
肌肉松弛引起气管通道关闭  
鼻腔通道的堵塞  
一些不正常的下巴和脸部结构,如缩下巴

## 睡眠窒息症如不治疗可能导致:

高血压  
心脏病  
心脏病突发  
脑溢血  
疲劳,车辆和工作相关的事故  
生活质量的下降

## 睡眠窒息症还可能导致:

窒息产生的司机疲劳

\*澳大利亚研究表明高达百分之三十的车辆事故是由睡眠窒息症引起的.

## 不安宁腿综合症

在欲入睡时发生

不安宁腿综合症是一种感觉,引起一种无法控制要移动腿部和脚部的欲望,从而导致间断的睡眠.

## 正常呼吸

气管通道扩张,空气自由流通到肺部

## 阻塞性睡眠窒息症

气管通道萎陷,空气流通受阻

## CPAP疗法

气管通道固定扩张,空气自由流通到肺部

## 治疗

适当减轻体重  
避免酒精饮料  
增强鼻部功能  
仰睡

牙科装置

提高运动量

保持气管通道畅通

压力(CPAP),通过一个鼻罩提供一股轻气流,以保证在睡眠时气管通道的畅通.

## 通过CPAP的帮助

使呼吸变得均匀

停止打鼾

使血液中的氧气含量变正常

得到休息充分的睡眠

使生活质量得以提高

减低高血压,心脏病,心脏病突发和脑溢血的发生

减低车辆或者工作事故的发生

## 如需更多资料,请联系

戴维 • 诺缇

睡眠窒息症顾问

电话:(03)93477644

手机:0418394464

电邮:david@nolte.com.au

网址:www.mistercpap.com