從打鼾到睡眠呼吸中止症 耳鼻喉團隊在睡眠醫學中的角色與新策略

55歲男性上班族，主訴多年打鼾及晨起頭痛。睡眠檢查顯示中重度睡眠呼吸中止（AHI 32）。經鼻內視鏡檢查發現鼻中隔彎曲與舌根後墜，經微創鼻中隔整形合併舌根射頻治療後，鼾聲明顯改善，睡眠品質提升，白天精神恢復。患者笑稱：「太太終於可以好好睡覺了。」

文 / 王文弘
國泰綜合醫院耳鼻喉頭頸外科主治醫師

在忙碌的現代生活中，「打鼾」似乎成為許多人習以為常的睡眠聲響。然而，這樣的「鼾聲如雷」有時並不只是影響枕邊人的困擾，而可能是身體健康的警訊。根據國內外研究，約有4成成人在睡眠中會出現不同程度的打鼾，其中約有1成屬於「阻塞型睡眠呼吸中止症」。若長期未治療，可能導致高血壓、心律不整、中風、糖尿病及日間嗜睡等併發症，對健康與生活品質影響深遠。

打鼾的成因：從鼻腔到咽喉的「氣流瓶頸」

睡眠時上呼吸道肌肉放鬆，氣道變得狹窄，氣流通過時產生震動便形成鼾聲。常見結構性原因包括鼻中隔彎曲、鼻甲肥大、懸壅垂過長、扁桃腺肥大、舌根後墜等。若狹窄嚴重導致氣流暫時中斷，就形成睡眠呼吸中止。耳鼻喉科醫師能藉由內視鏡檢查精確辨識狹窄部位，找出「打鼾的根源」。

多專科團隊合作：從診斷到治療的整合照護

睡眠呼吸中止症的診斷並非僅靠症狀判斷，而需經由「睡眠多項生理檢查」確認呼吸中止指數。國泰綜合醫院建立跨科合作模式，由呼吸胸腔科、牙科與耳鼻喉頭頸外科共同組成「睡眠醫學團隊」，整合呼吸評估、影像檢查與治療建議。針對輕中度病患，建議先進行體重控制、睡姿調整與鼻

部治療；中重度患者則依狹窄部位不同，考慮口腔裝置、陽壓呼吸器或手術治療。耳鼻喉科在手術治療中扮演核心角色，能針對鼻腔、咽喉、舌根等多層阻塞部位，提供個別化手術策略。

微創與新技術：讓治療更安全、恢復更快

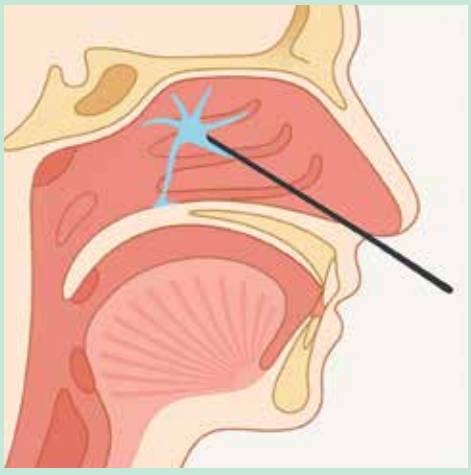
耳鼻喉頭頸外科在睡眠手術領域的技術持續進步。國泰綜合醫院導入多項微創技術，以降低術後疼痛與復原時間。後鼻神經消融術（圖一）利用射頻或冷凍能量阻斷過度活化的神經，減少慢性鼻塞與鼻漏，改善睡眠品質。懸吊式軟顎成形術以細線固定懸壅垂與軟顎組織，使氣道保持通暢，不需傳統切除。軟顎及舌根射頻消融術（圖二）藉能量凝固舌根組織，減少氣道塌陷。這些新技術可結合鼻部與口咽部微創治療，針對不同阻塞型態客製化，讓治療更有效率。

未來展望：整合、數位與個人化照護

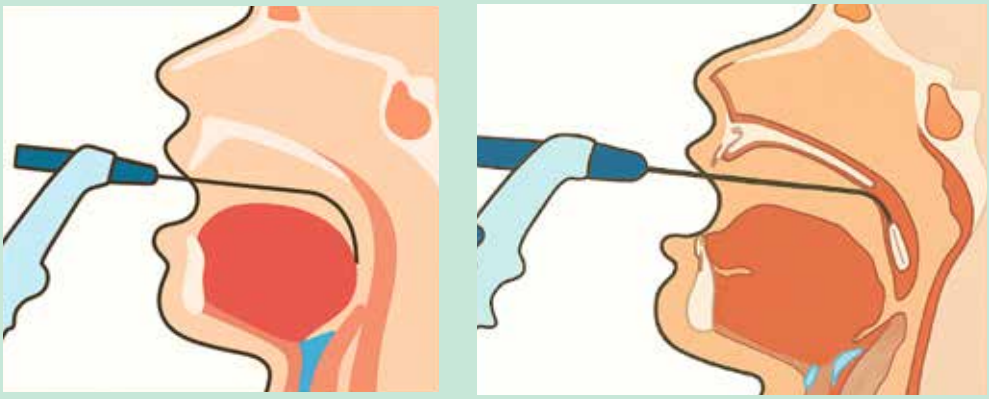
耳鼻喉頭頸外科團隊持續推動日間微創睡眠打鼾治療，建立更安全、標準化的流程。未來將結合數位平台追蹤病患睡眠指標，提供長期追蹤與生活方式指導，達成「從打鼾到睡眠健康」的一站式照護。

結語

打鼾不只是生活中的小問題，而是全身健康的重要警訊。透過跨科團隊合作與微創技術的導入，睡眠呼吸中止症的診斷與治療正邁向更精準、更個人化的時代。團隊將持續以專業與創新，陪伴民眾找回「安靜、健康的每一夜」。



▲圖一：後鼻神經消融術



▲圖二：軟顎及舌根射頻消融術