

# 睡不好 長不大 學不好 兒童阻塞型睡眠呼吸中止 必知10大哉問！



尹丹桂

汐止國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

方麗娟

國泰綜合醫院耳鼻喉科主治醫師

**1. 家中小寶貝年紀那麼小，睡覺打鼾需要擔心睡眠呼吸中止？**

打鼾是氣流經過狹窄的呼吸道發出的聲音，當然可能是睡眠呼吸問題的一種警兆。10%到30%左右的學齡前兒童有習慣性打鼾現象，其中阻塞性睡眠呼吸中止症約佔1%到3%，單純因為感冒鼻塞造成的打鼾不會有健康方面的影響，感冒好了就會消失，類似情形家長不需太慌張。有打鼾加上出現其他相關症狀的小孩就應接受評估是否有阻塞性睡眠呼吸中止症。

**2. 家長要如何觀察小寶貝是否有阻塞型睡眠呼吸中止？**

小孩不是小大人，所以成人和兒童的阻塞型睡眠呼吸中止的表現症狀也不同！兒童的阻塞型睡眠呼吸中止除了連續的鼾聲及伴隨著呼吸中止，還會有容易驚醒，尿床，張口呼吸，食慾不佳，過動，上課注意力不集中，課業表現不佳，生長速率減慢等症狀。

**3. 懷疑家中打呼的小寶貝也有阻塞型睡眠呼吸中止，需要到睡眠中心睡一晚嗎？**

阻塞型睡眠呼吸中止的最標準檢查是進行睡眠多項生理檢查，不過要讓幼兒在睡眠檢查室睡一晚，配合完成這項檢查是很困難的。目前針對8歲前的孩童，經醫師評估若無先天呼吸道的異常及神經肌肉障礙等，可先進行居家型的睡眠呼吸生理檢查，若有需要還是得完整的進行睡眠多項生理檢查。

**4. 兒童睡眠呼吸中止的嚴重度分級跟大人一樣嗎？**

睡眠呼吸中止嚴重程度是利用睡眠呼吸中止低通氣指數（AHI）分級：正常兒童AHI要小於1次／小時，若AHI是1-4次／小時為輕度，AHI在5-9次／小時則屬於中度，AHI大於10／小時則是達到重度睡眠呼吸中止的標準。

**5. 兒童阻塞型睡眠呼吸中止都是因為扁桃腺／腺樣體肥大嗎？**

除了先天呼吸道的異常及神經肌肉障礙的小朋友，一般小朋友若患有阻塞型睡眠呼吸中止，常見的原因有：肥胖，扁桃腺／腺樣體肥大，鼻塞（過敏性／肥厚性鼻炎），顱顏異常等。通常這些原因都是互相影響，所以兒童的阻塞型睡眠呼吸中止絕對不是單一原因及但一種治療方式！

**6. 胖小孩容易發生睡眠呼吸中止症嗎？**

在青春期之前，是人體細胞分裂增殖最旺盛的時期，若是此時吃得過多，身體的脂肪細胞也會增生。這些增加的脂肪細胞不會消失，而減肥只能把脂肪細胞的體積減小。因此小時候的胖不絕對是胖沒錯，但小時候的胖，可能奠定不可逆的肥胖基礎。統計發現多達30%的肥胖兒童可能患有阻塞型睡眠呼吸中止症。睡眠呼吸中止症會增加兒童罹患高血壓、胰島素抗性與相關代謝疾病的機會。因此，讓自己的寶寶吃得健康，而不要吃得太胖，也可避免因為肥胖造成阻塞型睡眠呼吸中止及相關對成長不利的影響。

**7. 把寶寶的扁桃腺／腺樣體切掉，免疫力／抵抗力會變差嗎？**

扁桃腺／腺樣體是人體淋巴組織的一部分，在4-6歲時最為活躍。隨著身體的白血球免疫系統的成熟，扁桃腺／腺樣體的功能會慢慢降低。如果因為扁桃腺／腺樣體肥大已經造成寶貝睡眠時呼吸的異常，進而影響到小朋友的成長及白天的學習，這時候扁桃腺／腺樣體就已經是小朋友的負擔。將扁桃腺／腺樣體切除後，原本的“免疫守門將”的角色就會被咽喉的其他淋巴組織取代，所以對小朋友的免疫力／抵抗力並沒有重大影響！

**8. 鼻子跟嘴巴都可以呼吸，為何醫師要強調鼻子呼吸的重要性？**

鼻子是天生用來呼吸的器官，除了可以濕潤及溫暖吸進體內的空氣外，鼻毛可幫忙過濾及鼻內的黏膜有著免疫功能抵抗病菌，不只是單純的一個空氣進出的通道而已。小朋友腺樣體肥大或是鼻過敏，都會導致鼻塞，以及張口呼吸。而張口呼吸時，嘴唇張開無法維持壓力平衡，乾冷的空氣直接衝擊上顎，長時間不斷將上顎牙弓往上頂；舌頭的位置降低也逐漸成上牙弓越來越深，進而擠壓到鼻腔與鼻道的空間，舌頭不往前推也會造成牙齒往前突造成暴牙。鼻子通氣度減少，舌頭的位置降低及上牙弓過窄過深，這些都是增加寶寶在長大成人後變成阻塞型呼吸中止患者的危險因子。預防勝於治療！呼籲家長注重家中寶寶鼻子呼吸的重要性！

**9. 兒童阻塞型睡眠呼吸中止的治療及預防方式有哪些？**

**陽壓呼吸器：**針對重度呼吸中止或合併先天呼吸道的異常及神經肌肉障礙的患者。

**肥胖：**針對過重的小孩進行體重管理，減輕體重有助於症狀改善。

**扁桃腺／腺樣體肥大：**扁桃腺／腺樣體切除。

**鼻塞／張嘴呼吸：**控制過敏，減輕鼻塞。口肌功能矯正器。口肌訓練。

**10. 懷疑家中寶寶出現阻塞型睡眠呼吸中止的症狀，請問要看什麼科？**

兒童阻塞型睡眠呼吸中止的成因很多，治療也不是單一治療就可以解決所有的問題。目前多建議採取多科整合治療諮詢為患有阻塞型呼吸中止的小朋友確定診斷，找出造成原因，制定一套量身訂做的治療方案。若您家中的寶寶睡覺有連續性的打鼾，且出現以上所提到的相關症狀，請儘快尋求專業團隊（兒科，耳鼻喉科，兒童牙科）諮詢，讓您的寶寶們能真正睡得好，長得好，也學得好。