



睡覺打鼾精神不佳?

醫生：或患上睡眠窒息症

(檳城16日訊)如果你晚上睡覺時打鼾，但翌日依旧精神饱满，那无需多担忧，但如果你翌日精神不佳又嗜睡，那就需要留意了，因为你可能患上了睡眠窒息症 (Sleep Apnea)。

胸腔内科医生伊凡阿里说，阻塞性睡眠窒息症 (Obstructive Sleep Apnea) 是一种在睡眠时停止呼吸的睡眠障碍，患者每次停止呼吸，可持续数秒至最多3分钟，让患者缺氧，而严重打鼾及窒息便是其中症状。

他说，其它症状还包括尿频、睡眠不安、大口喘气、日间则会头痛、嗜睡、精神不佳或注意力不集中。



伊凡阿里说，许多人并不关注睡眠不佳的问题，殊不知这有可能长远的负面影响生活。

可导致慢性疾病

伊凡阿里昨午在宏愿开放大学主讲“睡眠窒息症的原因及影响”时说，睡眠窒息症一般不会致死，但长期来说，会导致许多致命的慢性疾病，包括中风、

心脏病、高血压及忧郁等，最重要的是，会长远影响患者的日常生活，诸如工作表现不佳。

他说，在大马，许多人并未关注睡眠品质问题，因此许多人并不晓得自己是睡眠窒息症患者，尤其许多独睡者，根本无从知晓自己患有此症。

可睡眠測試尋治療

伊凡阿里说，睡眠窒息症多病发于男性，在我国巫裔及印裔居多。

他说，阻塞性睡眠窒息症的标准疗法是让患者在睡觉时，使用持续性正气压睡眠呼吸器 (CPAP)，该机器是往患者的呼吸道注入气压，打通患者的上呼吸道，使其保持畅通。

他说，如果人们怀疑自己患有此症，可以尝试填写睡眠窒息症风险测验问卷或进行筛选试验 (screening test)，若发现有患上窒息症的风险，则可进行睡眠测试。

他说，其它治疗方式包括佩戴牙胶 (MAS) 及动手术，但牙胶只适用于轻度至中度的患者。

出席者有宏愿大学代副校长佐妮妮。



出席者专心聆听伊凡阿里有关睡眠窒息症的分享。



17 Mar 2019

Sin Chew Daily (Northern), Malaysia

Author: No author available • Section: News • Page: 4 • Printed size: 357.00cm²
Region: KL • Market: Malaysia • Photo: Full Color • ASR: MYR 1,082.00
Item ID: MY0035422651

 isentia.mediaportal

Provided for client's internal research purposes only. May not be further copied, distributed, sold or published in any form without the prior consent of the copyright owner.

Page 2 of 2

SUMMARIES

可睡眠測試尋治療 \r

i凡阿里说，睡眠窒息症多病发于男性，在我国巫裔及印裔居多。他说，阻塞性睡眠窒息症的标准疗法是让患者在睡觉时，使用持续性正气压睡眠呼吸器 (CPAP

)，该机器是往患者的呼吸道注入气压，打通患者的上呼吸道，使其保持畅通。他说，如果人们怀疑自己患有此症，可以尝试填写睡眠窒息症风险测验问卷或进行筛选试验(screening test)，若发现有患上窒息症的风险，贝1J可进行睡