

# Sleep Centre

# 阻塞性睡眠 呼吸暂停

(Obstructive Sleep Apnoea)



**Clinical Sites:**



Singapore  
General Hospital  
SingHealth



Changi  
General Hospital  
SingHealth



Sengkang  
General Hospital  
SingHealth

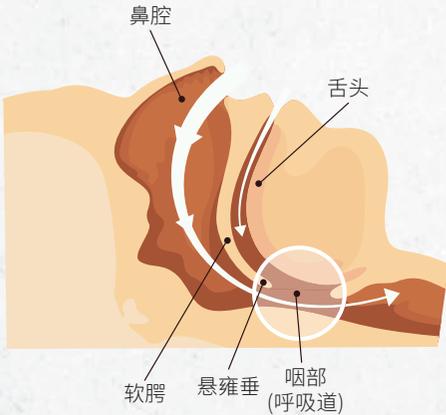


KK Women's and  
Children's Hospital  
SingHealth

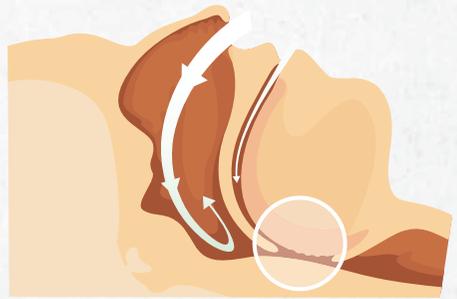
# 阻塞性睡眠呼吸暂停 (OSA)

阻塞性睡眠呼吸暂停(OOSA)是一种上呼吸道狭窄导致夜间睡眠时反复出现上呼吸道阻塞而引起的疾病。它的特征是夜间睡眠打鼾并反复出现呼吸暂停或减弱，从而导致血液中的氧气水平反复下降和睡眠中断。

## 上呼吸道结构



畅通的呼吸道



阻塞的呼吸道

## 哪些人群容易得OSA?

得OSA的男性多于女性。它一般常见于肥胖，体量超重和年龄较大的人群。一些特定的身体特征也会导致OSA，例如颈围粗大、软腭低垂、扁桃腺偏大以及小颌且下巴后缩者。



# 如何判断自己是否患有OSA?

OSA的症状包括打鼾声大且频繁、睡眠期间呼吸暂停和白天过度嗜睡。

睡眠紊乱会导致早晨头痛、夜间尿频、性欲下降、性功能障碍、易怒、注意力不集中、记忆力差和性格上的改变。有效的诊断需要具体的风险评估以及睡眠监测。

## OSA不加以治疗所带来的并发症

未经治疗的OSA会引发其他的健康问题，包括但不限于高血压、心脏病、中风、糖尿病和抑郁症。除此之外，患者还可能因为难以集中注意力而导致工作和交通事故以及学业和工作表现欠佳。

## 睡眠监测

如要诊断OSA和其他睡眠障碍的话，睡眠监测是必不可缺的。睡眠监测一般分为实验室睡眠监测和居家睡眠监测(便携式)。医生将根据您的情况来确定最适合您的睡眠监测。

### 实验室睡眠监测

夜间睡眠监测全面记录了您在睡眠期间大脑和身体所发生的活动。这项睡眠监测是在训练有素的睡眠专家的监督下在睡眠实验室(通常在医院)中进行的。



### 居家睡眠监测

这是一种便携式睡眠测试，可以在您自己舒适的卧室里完成。

# OSA的治疗方式

持续气道正压通气(CPAP)是重度OSA患者的首选疗法。也可能单独采用其他的治疗方式或CPAP结合其他治疗方式进行治疗。在决定最适合您的治疗方案之前，您的睡眠专家将根据您的病情严重度、基础解剖结构、风险因素以及其他病情因素进行评估。



## 首选治疗方法

### 持续气道正压通气（CPAP）疗法

此疗法是治疗OSA的最常用的疗法也是最为有效的疗法。采用这种治疗时，所吸入空气的压力是温和的，这可以让您的上呼吸道保持通畅，从而让您在睡眠中轻松呼吸。

## 二线疗法

### 手术

对于某些患者来说，手术可能是治疗OSA的有效方法，尤其是当患者无法长期使用CPAP时。此外，手术也可以有效地帮助您更轻松使用CPAP。这一系列的手术都是旨在加宽和/或加固上呼吸道，以防止睡眠期间气道闭合并改善气流。医生将根据您的情况来确定最适合您的手术。



## 口腔矫正器治疗

口腔矫正器有助于调整您的下颌和舌头的位置，以扩大上呼吸道，改善睡眠时的气流。

## 其他疗法

### 姿势疗法

一些患者可以通过侧卧来减少打鼾和呼吸暂停。如要保持侧卧睡姿，您可以借助特殊的止鼾带、枕头或设备来辅助。

## 体重管理

如果您超重，减重是对您有益的。通过减轻5-10%的体重，您将可以改善睡眠呼吸暂停。另外，通过减肥手术，您可以实现更大幅度的减重，从而改善甚至消除OSA。



改编自 ‘Sleep Matters’ 手册，更多详情请扫描以下二维码。

# Sleep Centre

## 临床地点:



新加坡中央医院睡眠中心  
欧南社区医院  
新保集团大楼3楼

- 📍 10 Hospital Boulevard, Singapore 168582
- ☎ 6321 4377
- 🌐 www.sgh.com.sg



## 睡眠诊所

盛港综合医院  
医疗中心6楼

- 📍 110 Sengkang East Way, Singapore 544886
- ☎ 6930 6000
- 🌐 www.skh.com.sg



樟宜睡眠与辅助呼吸中心  
樟宜综合医院医疗中心2楼

樟宜综合医院睡眠实验室  
康复综合院8楼58号病房

- 📍 2 Simei Street 3, Singapore 529889
- ☎ 6850 3333
- 🌐 www.cgh.com.sg



## 睡眠诊所

竹脚妇幼医院儿童大楼1楼专科诊所K

- 📍 100 Bukit Timah Road, Singapore 229899
- ☎ 6294 4050
- 🌐 www.kkh.com.sg