



養和杏林手記

2016年12月30日

《兒童睡眠窒息及早處理免礙成長》



養和醫院耳鼻喉科專科醫生

| 撰文：何頌偉醫生

文章刊於 2016 年 12 月 30 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

家長有時發現孩子晚上睡覺時會「呼呼」大睡，鼻鼾聲甚響，到底小童扯鼻鼾是正常嗎？就如陳太的 5 歲兒子，平常日間頑皮搗蛋、過度活躍和專注力不足，而晚上倒頭大睡時總會打鼻鼾，這些都很有可能是孩子患上睡眠窒息症的徵兆。

打鼻鼾是因為上呼吸道在睡覺時受阻，不論成年人或小朋友都有可能發生。鼻腔阻塞時，身體自然反應是改用口部呼吸，於是產生鼻鼾。引致上呼吸道阻塞的成因眾多，一般小朋友打鼻鼾的主要原因有三：分別是鼻敏感，這在香港很常見，約有四成小朋友都有這問題；其次是扁桃腺和增殖體發大阻礙呼吸道；最後是肥胖。當然如果小朋友三者俱備，就有更大機會患上睡眠窒息症。

影響生長激素

睡眠對於小朋友尤其重要，因他們白天消耗的體力，就要靠晚上睡眠時讓腦部休息及回復能量。睡眠窒息症令小朋友睡覺時血液含氧量偏低致腦部缺氧，當腦部不夠氧分時孩子就容易疲累。而由於睡眠質素受影響，阻礙他們從睡眠補充體力。兒童期生長激素主要在睡眠過程中的慢波期分泌（即是將要進入深層睡眠之前的階段），但由於呼吸道阻塞，影響兒童的正常睡眠周期，進而抑制他們正常生長發育。所以患有睡眠窒息症的小童，有一部分是體型瘦小、生長遲緩。另有部分兒童在白天時不夠精神、上課時打瞌睡又不專心，這有機會引伸出一些情緒問題。要知道兒童正值吸收知識的黃金期，如果智商和情緒發展受阻，可能會影響一輩子，令他們在學習、溝通、與人相處方面也出現問題。

若小孩患有睡眠窒息症，病徵一般在他們 2 至 8 歲期間最為明顯。除了睡覺時高聲打着鼻鼾，家長也應留意以下情況：子女是否慣性趴睡、睡覺時突然呼吸停頓及年滿 5 歲仍尿床等；另外扁桃腺肥大也會引起吞嚥困難、進食緩慢，以致食慾不振，因而體重增加緩慢。如有上述徵狀，應盡快求醫。

睡眠窒息症除了影響小朋友智力發展外，有部分嚴重上呼吸道阻塞的小童，如果長期用嘴巴呼吸會而使鼻子變扁，眉間變寬及顏面扁平，形成所謂腺樣體臉型，影響外觀。

兒童患者要接受睡眠測試嗎？其實，成年患者才必須做睡眠測試以確診睡眠窒息症；若兒童要做測試，他們需要留院一晚，睡眠時身上要貼上一系列檢測儀器的電線，小孩子多數都會將電線拆走，較難完成整個測試過程，故很多時也不建議他們接受這項測試。醫生一般會以臨床檢查和家長所提供的睡眠攝錄片段來確診。

要解決這些問題，首先要找出引致上呼吸道阻塞的原因，對症下藥，方能有效改善鼻鼾的問題。若患有鼻敏感，可透過致敏原測試找出致敏源頭，並要避免接觸，再配合使用口服、噴鼻的抗敏藥物，一般 3 個月就能改善上呼吸道阻塞問題。若小孩因扁桃腺及增殖體發大引致的睡眠窒息症，一定要進行手術才能根治。若小朋友同時感染傷風感冒或扁桃腺發炎時，很容易會造成窒息。如果是肥胖引起的就必須減肥，而一般小朋友在減重後，睡眠窒息的情況都會有所改善。

其他治療方法包括睡覺時使用正壓呼吸機。但兒童睡眠窒息症的原因大多是鼻咽增殖體肥大，阻塞鼻道，若不切除也沒法有效使用正壓呼吸機。加上要小朋友每晚佩戴呼吸機睡覺，絕對不是易事。

扁桃腺和增殖體屬淋巴組織，是人體抗病的防禦系統，醫學上稱為「魏氏扁桃體環」(Waldeyer's Ring)。扁桃體環可分為 3 部分，包括最熟悉的「顎扁桃體」(Palatine Tonsil)，它位於口腔進入口咽部之兩邊，即「吊鐘」兩側。第二個就是「腺樣增殖體」(Adenoid)，它位於鼻腔最深處，即鼻咽的範圍，若它本身肥大或發炎腫脹，則會造成嚴重鼻塞，令病人需張口呼吸、打鼾、睡眠不安穩。第三個則是位於舌頭根部之「舌扁桃體」(Lingual Tonsil)。很多家長擔心切除扁桃腺或增殖體後，會影響小朋友的健康和變得容易患上傷風感冒。其實扁桃腺只是人類免疫系統的其中一環，切除了還有白血球，淋巴結等免疫機能。完全沒有證據顯示切除扁桃腺會影響人體，無論在免疫、呼吸、吞嚥等方面都沒有影響。

不會自然痊癒

有家長認為扁桃腺和鼻咽增殖體有機會在 8 歲後漸漸縮小，那自然會問：「可以等嗎？」但是扁桃腺縮小的速度無法估計，有人成年後，扁桃腺依然肥大。研究亦顯示，患睡眠窒息的兒童大部分不會自然痊癒。若繼續等，小孩每晚都窒息幾十次，對兒童心血管、生長和腦部發展的負面影響是每晚累積的。增殖體和扁桃腺切除手術是耳鼻喉科醫生的常規手術之一，手術需在全身麻醉下進行。醫生經過口腔切除扁桃腺和增殖體，不需縫針，表面也全無疤痕。過程大約一小時。手術一般十分安全，但仍會有大約 2%機會術後傷口可能出血，屆時需要再次施行全身麻醉手術止血。另外用傳統電刀儀器切除後，一般需要 4 至 6 天才能完全回復正常飲食。

現時有部分耳鼻喉科醫生會採用較新式的儀器，如射頻切割術，低溫等離子消融術 (Coblation) 等進行切除。例如採用低溫等離子手術刀在氣化切割的同時亦為小血管止血，所以傷口出血減少，這能有效地加快康復速度；低溫切割的精準度非常高，對周邊組織的損害亦降至最低。研究顯示能減輕小朋友傷口痛楚，從而縮短恢復正常飲食的時間及留院觀察的日數。

陳太之後帶同兒子求醫並確診睡眠窒息症，醫生發現他的扁桃腺嚴重腫大，增殖體亦阻塞氣道，結果需要切除該兩個腺體。至今術後半年多，除患了傷風感冒的時候呼吸較為不順外，平日的睡眠情況已和其他小朋友無異。

| 撰文：何頌偉醫生

養和醫院耳鼻喉科專科醫生