



## 医生执笔

李志恒教授

新加坡国立大学  
杨潞龄医学院内科教授  
新加坡国立大学  
心脏中心心脏内科高级顾问医生

“46”我一边叹气，一边从电脑中打印出陈先生的报告。我故意把陈先生的诊症安排在今天门诊的最后时段，让我可以心无旁骛地向他讲解他的病情。

“什么是46？李医生，我不明白。”陈先生听得一头雾水。

我把刚打印出来的报告放在陈先生的面前，有条不紊地跟他解释。

“陈先生，请你自己看看你的睡眠测试报告。报告上写着你的暂停低通气指数（Apnoea-Hypopnoea Index）是46。暂停低通气指数是一个量度睡眠窒息症严重程度的指数。数字越大，代表病情越严重。少于5是正常，5至15是轻微，15至30是中度，大于30是严重。你的指数是46，这代表当你睡眠时，平均每小时有46次呼吸暂停。另外，睡眠测试报告中也提到你的最低血氧饱和度只有78%。”

### 白天嗜睡而引起交通事故

一直在旁专心聆听的陈太太，终于按捺不住提问道：“李医生，你刚才说的睡眠窒息症，是否就是他晚上打呼鼾声如雷的原因？我这几个月被他的鼾声吵得实在睡不安宁。我半夜醒来，也见过他好像没有呼吸的样子，持续了十多秒。”

我注意到当陈太太说话时，双手紧握着拳头。

睡眠窒息症患者的打呼声，常会对枕边人的睡眠素质造成严重影响，所以枕边人往往会比患者更着急。

我对陈太太微笑点头，继续对陈先生说：“还记得我在医院紧急部门跟你说的话吗？这个病已经严重地影响到你的睡眠，导致你白天嗜睡而造成那次的交通

# 一晚睡觉窒息46次



睡眠窒息症患者的打呼声，常会对枕边人的睡眠素质造成严重影响。

(iStock图片)

意外。你什么时候去看睡眠科医生？”

“还要多等两个月才到睡眠科的门诊日期。”陈先生答。

### 控制饮食对健康至关重要

“由于西方饮食习惯影响和缺乏运动，越来越多新加坡人面对肥胖的问题，导致睡眠窒息症有上升的趋势，等待看睡眠科医生的病人也有明显增加，现在唯有耐心等待吧。你上次说的减肥计划进展如何？”我不禁问道。

陈先生顿时面有难色，转头望着陈太太，希望她能帮他说几句好话。但很快陈先生的希望便落空了。

“李医生，他上次告诉你要尽快减肥只是随便说说吧。自从他因为嗜睡而引起交通意外后，便听你说暂停开德士。结果整天呆在家里无所事事，只懂看电视和吃零食，晚上还常常喝一瓶啤酒才睡。”

这时我注意到陈先生脸上已经露出不悦之色。

为了不伤和气，我便说：“陈先生，适当控制饮食对身体健康至关重要。大多数的零食都是高盐分和高糖分的，你应该尽量远离。另外，睡前喝酒是大忌，酒精会加剧你咽喉附近的肌肉和软组织放松，严重阻塞上呼

吸道，对你的睡眠窒息症有百害而无一利。”

### 新呼吸机面罩有改良

陈先生委屈地道：“我知道，我只是想在动外科手术之前放松一下。我认识一些德士司机也是睡眠窒息症患者。他们都不约而同地建议我不要使用呼吸机，说呼吸机面罩的模样很古怪，晚上用时有点儿像太空人，我不想吓到我的老婆。所以我已经决定选择外科手术来治疗我的睡眠窒息症。”

陈先生朋友的意见不是无的放矢。的确，有约30%的患者接受不了呼吸机治疗。

我再进一步跟他讲解：“最新的呼吸机面罩已经有很大的改良了，没有像旧的古怪。晚上用时的也比旧款的安静和舒服。最重要的是到目前为止，呼吸机仍然是睡眠窒息症最有效的治疗方法。另外，口腔装置也是一种治疗办法。你不需要太早便排除这些方案而决定选择外科手术。”

行医多年，我早已发现患者身边的朋友对患者的影响往往大于医生。作为医生，只能尽量耐心地为患者讲解，最后的决定权还是在于患者本身。希望睡眠科医生可以帮助陈先生做出明智的决定。