

# 睡眠窒息症

## 檢查 Sleep Apnea Study

### 當懷疑患有睡眠窒息症時, 可做些甚麼?

- 第1步: 進行一分鐘自我評估 - STOP-Bang 問卷, 初步分析您患上睡眠窒息症的機會。
- 第2步: 完成問卷後, 如結果顯示您可能患有睡眠窒息症, 便應儘快諮詢醫生意見和安排睡眠測試。
- 第3步: 在家中進行睡眠測試 - 只需一晚時間, 讓醫生診斷你是否患上睡眠窒息症及提供療法。
- 第4步: 取得睡眠測試報告, 交醫生分析的報告。
- 第5步: 如確診患上睡眠窒息症, 可選擇使用睡眠呼吸機、鼻罩等改善方法。

### STOP – Bang 阻塞性睡眠窒息症評估問卷

是 YES 否 NO

1. 您打鼻鼾的聲音大嗎? (比說話大聲或隔著門都可聽到) Do you snore loudly? (louder than talking or loud enough to be heard through closed doors)		
2. 您會否經常感到疲倦, 精疲力竭或在白天也會昏昏欲睡嗎? Do you often feel tired, fatigued or sleepy during daytime?		
3. 有其他人觀察到您在睡眠中有停止呼吸嗎? Has anyone observed you stop breathing during your sleep?		
4. 您有高血壓或者正在進行高血壓的治療嗎? Do you have or are you being treated for high blood pressure (hypertension)?		
5. 您的身體質量指數(BMI)超過 35kg/m <sup>2</sup> (非亞洲人) 或 30kg/m <sup>2</sup> (亞洲人)? BMI more than 35kg/m <sup>2</sup> (Non-Asian adults) or 30 kg/m <sup>2</sup> (Asian adults)? (身體質量指數 BMI = 體重Weight (公斤kg) / 身高Height (米m) <sup>2</sup> )		
6. 您超過50歲了嗎? Age over 50 years old?		
7. 您的頸圍超過了(男士17寸(約43cm)) / (女士16寸(約41cm))? Neck circumference greater than (Male 17 inch (43cm)) / (Female 16 inch (41cm))?		
8. 您是男性嗎? Gender: Male?		

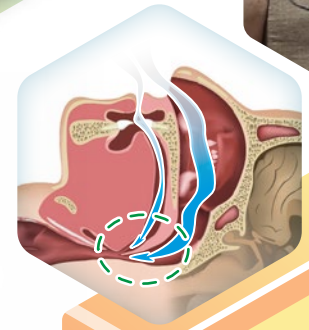
評估結果: 分數值由0至8。答3個或以上「是YES」代表有中度或以上風險患上睡眠窒息症<sup>(b)</sup>。  
以下為分數的指引:

- 0 - 2 分: 您似乎有低度風險患上睡眠窒息症。 **LOW Risk of OSA**
- 3 - 4 分: 您似乎有中度風險患上睡眠窒息症。 **INTERMEDIATE Risk of OSA**
- 5 - 8 分: 您似乎有高度風險患上睡眠窒息症。 **HIGH Risk of OSA**

資料來源: (a) 香港特別行政區衛生署衛生防護中心. (n.d.). retrieved from <http://www.chp.gov.hk/tcfcontentu9/25/8802.html>; (b) Chung F, Subramanyam R, Liao P, et al. High STOP-Bang score indicates a high probability of obstructive sleep apnoea, Br J Anaesth. 2012;108(5):768-75.



睡眠測試  
也可在家中進行



### 毅力綜合醫護體檢中心



辦公時間內回覆, 只接受文字訊息 Text Only

#### 【佐敦 Jordan】

九龍佐敦彌敦道363號  
恆成大廈14樓1409-12室  
Room 1409-1412, 14/F, Hang Shing Building, 363 Nathan Road, Jordan, Kowloon

WhatsApp: 9555 3733  
Tel: 3426 9771

#### 【銅鑼灣 Causeway Bay】

香港銅鑼灣軒尼詩道555號  
東角中心(舊翼)17樓1709室  
Room 1709, 17/F, East Point Centre (Old Wing), 555 Hennessy Road, Causeway Bay, H.K.

WhatsApp: 9555 9132  
Tel: 3520 3292

#### 【荃灣 Tsuen Wan】

新界荃灣青山公路(荃灣段)264-298號  
南豐中心19樓1912室  
Room 1912, 19/F, Nan Fung Centre, 264-298 Castle Peak Road (Tsuen Wan), Tsuen Wan, N.T.

WhatsApp: 6129 9126  
Tel: 3101 4866

#### 【沙田 Sha Tin】

新界沙田沙田車站圍1號  
連城廣場7樓708室  
Shop 708, 7/F, Citylink Plaza, 1 Shatin Station Circuit, Shatin, N.T.

WhatsApp: 9889 1599  
Tel: 3704 7168

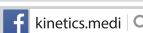
服務時間 Service Hours: 星期一至五 Mon-Fri: 09:00 - 13:00, 14:00 - 19:00 / 星期六 Sat: 09:00 - 14:00  
星期日及公眾假期 Sun & Public Holiday: 休息 Closed

客戶服務 Customer Service: WhatsApp 9336 8186 (只接受文字訊息) / cs@kinetics.hk 網址 Website: www.kinetics.hk  
一般查詢 General Enquiry: 2310 2997 / enquiry@kinetics.hk 網上商店 E-SHOP: www.kinetics-eshop.hk



E-SHOP

條款及細則: 1. 有效期至2024年12月31日。2. 如有任何更改, 恕不另行通知, 以最新版本為準。3. 網上或WhatsApp預約只接受一星期以後之預約, 所有預約必須待本中心職員回覆作實方為有效。未經確定的預約將不獲受理, 不便之處, 敬請原諒。4. 如有任何爭議, 毅力醫護健康集團保留解釋和終止服務之最終決定權。版權所有, 不得轉載。



kinetics.medi



kineticsmedical

Copyright 2024 Jan-v2

認真 專注 關懷  
Precise, Focus and Care

www.kinetics.hk

www.kinetics-eshop.hk

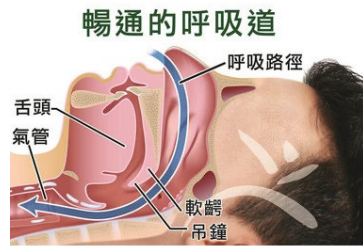


## 甚麼是睡眠窒息症?

睡眠窒息症(又稱睡眠呼吸中止症及睡眠呼吸暫停綜合症)是常見的睡眠呼吸障礙的一種,患者會在睡眠中呼吸道被肌肉組織完全封閉而停止呼吸,這種情況每晚可發生多達數百次,每次持續約10秒至數分鐘不等<sup>1</sup>,令患者短暫缺氧,經常扎醒,回復正常呼吸後又再入睡,又再短暫窒息,週而復始。斷斷續續的睡眠難以進入熟睡狀態。即使睡了很久,欠佳的睡眠質素令患者醒來時仍覺疲倦、精神不足,影響日常生活及工作。

### 睡眠窒息症有何身體特徵 / 生活習慣?

- ✓ 男性
- ✓ 肥胖
- ✓ 頸圍較一般人大
- ✓ 扁桃腺或線樣增殖體過大
- ✓ 鼻中隔彎曲,鼻骨移位,鼻息肉患者
- ✓ 下顎後縮或下顎過小
- ✓ 患有內分泌疾病(如:甲狀腺功能過低)
- ✓ 酗酒
- ✓ 吸煙
- ✓ 服用鎮定劑(如:安眠藥)



### 8 個患上睡眠窒息症的主要徵狀:

- 1) 嚴重鼻鼾,並時而停止呼吸
- 2) 不能集中精神、反應變得遲鈍
- 3) 脾氣變得暴躁
- 4) 記憶力衰退
- 5) 性機能減退
- 6) 經常感覺疲倦
- 7) 早上頭痛
- 8) 經常打瞌睡



## 《! 如沒有治療睡眠窒息症,可能增加以下危機!》

中風 <sup>2</sup>	中年至老年的男性睡眠窒息症患者中風的風險較高
心血管病 <sup>3</sup>	睡眠窒息症可引致心率不整及心率較慢
高血壓 <sup>3</sup>	50% 患有睡眠窒息症人士患有高血壓, 30% 高血壓患者則患有睡眠窒息症
心臟病 <sup>4</sup>	多 2 倍機會患致命性心臟病, 70% 冠狀動脈疾病人士被診斷出患有睡眠窒息症
2 型糖尿病 <sup>5</sup>	醫學研究指出 2 型糖尿病與睡眠窒息症有關連, 40% 睡眠窒息症患者同時患有 2 型糖尿病
駕駛時因疲倦而引起的交通意外 <sup>6</sup>	多 6 倍機會發生交通意外

參考資料:  
 1. Rules for Scoring Respirator Events in Sleep: Update of the 2007 ASSM Manual for Scoring of Sleep and Associated Events - Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 8, No. 5, 2012.  
 2. Patient information series - Sleep Mini series #4, Obstructive sleep apnea and heart disease, American Thoracic society.  
 3. Logan et al. High prevalence of unrecognized sleep apnoea in drug-resistant hypertension. J. Hypertension. 2001.  
 4. Marin, J.M., Carrizo, S.J., Vicente, E., & Agustí, A.G. (2005). Long-term cardiovascular outcomes in men with obstructive sleep apnoea-hypopnoea with or without treatment with continuous positive airway pressure: an observational study The Lancet, 365(9464), 1046-53.  
 5. Einhorn et al. Prevalence of sleep apnea in a Population of Adults With Type 2 Diabetes Mellitus. Endocr. Pract. 2007; 13(4): 355- 362.  
 6. Teran-Santos J, Jimenez-Gomez A, & Cordero-Guevara. J. (1999). The association between sleep apnea and the risk of traffic accidents. N Engl J Med, 340(11), 881-3.

## 【睡眠窒息症檢查 Home Sleep Apnea Study】<sup>#</sup>

# 睡眠窒息症檢查由尚健維佳 (Celki VitalAir) 提供

在家中做睡眠測試比較舒適又熟悉,不需要舟車勞頓,雖然大部份醫院都有提供睡眠測試,但排期較久,可能會擔誤病情。測試時,把感應器貼在身體不同位置以記錄您的睡眠情況,醫生分析睡眠測試報告後,便能診斷出求診人士是否患上睡眠窒息症。

計劃 Plan	基礎 Basic \$1,800	全面 Comprehensive* (無線 Wireless PSG) \$4,200
腦電圖 Electroencephalogram (EEG)	---	✓
肌電圖 Electromyogram (EMG)	---	✓
眼電圖 Electrooculogram (EOG)	---	✓
心電圖 Electrocardiogram (ECG)	---	✓
覺醒指數 Arousal Index	---	✓
口鼻氣流量 Oral Nasal Flow	---	✓
胸腹活動 Chest, Abdominal Effort	✓	✓
腿部活動 Leg Movement	---	✓
呼吸紊亂指數 Respiratory Disturbance Index (PDI)	---	✓
睡眠階段 Sleep Stages	---	✓
鼻鼾 Snoring	✓	✓
血氧飽和度 O2 Saturation Level (SoO2)	✓	✓
窒息指數 Anea Hypopnea Index (AMI)	✓	✓
特點:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 睡眠窒息症的初步評估, 價錢經濟</li> <li>• 檢查者須到門市取檢查儀器, 並根據教學片段自行安裝 (門市地點: 中環、銅鑼灣、旺角、沙田)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全面和詳細的睡眠窒息症檢查</li> <li>• 技術員會於預約日晚上到訪, 協助檢查者安裝儀器及進行測試</li> </ul>

\* 參加睡眠窒息症檢查(全面,無線), 可享優惠價\$1000 附加24小時動態血壓監測 (原價\$1300) \*

### 檢查前注意事項

- 1) 在測試當日, 您可如常進行日常工作和活動, 但請避免午睡。
- 2) 午飯後, 您亦應避免飲用茶、咖啡或可樂, 因這些飲料能影響睡眠。
- 3) 晚飯後, 您亦盡量減少飲水, 以減少夜間去洗手間的機會。
- 4) 在測試前, 您可先洗澡及洗頭, 但請避免使用頭髮定型產品。
- 5) 男士: 請預先剃鬚鬚(羊鬍子和八字鬍子例外)。
- 6) 女士: 請勿化妝, 應洗走指甲油和移除指甲上裝飾。
- 7) 如須服用任何藥物, 請預先通知醫護人員, 另外應避免服用安眠藥, 因為部份藥物有機會影響測試結果。
- 8) 進行測試時, 請穿著鬆身舒適的衣服。