

阻塞性睡眠呼吸暂停

这是什么？

阻塞性睡眠呼吸暂停是指在睡眠过程中有东西部分或完全阻塞喉咙。这导致呼吸减弱或停止很短一段时间。然后呼吸重新开始，通常伴有气喘、打鼾、或身体抽搐。打鼾、辗转、翻身、夜间醒来都是症状。此病症还与其他健康风险有关，如高血压和糖尿病。

我的家庭医生现在会做些什么？

家庭医生将根据你的病情帮助你制定治疗计划。

家庭医生可能还想要与你的伴侣谈论睡眠期间踢腿、打鼾和醒来的情况。更多地了解问题并制定治疗计划。

治疗将取决于：

- 你的病情是严重还是轻微
- 你的症状
- 其他健康问题，如肥胖，这是一个常见的病因
- 社会因素，如饮酒

并非所有患者都需要治疗。如果病情并不严重，家庭医生可能会建议改变生活方式。

如果家庭医生建议治疗，有几个选项可用，包括：

- 连续正气道压力 (CPAP) —— 一个安全、常用的解决方案
- 口腔用具 —— 必须由牙医安装
- 手术 —— 在某些情况下，上气道手术可能会有所帮助

我的家庭医生将来会做些什么？

家庭医生将定期对你进行检查并监控你的病情和治疗情况。

如果病情需要进一步检测，你可能会被转诊进行睡眠评估或睡眠研究。

我能做些什么？

患有阻塞性睡眠呼吸暂停时，重要的是要注意驾驶风险。请记住：

- 开车时要定期休息
- 与他人分享驾驶
- 如果你注意到犯困的警告信号——点头、打哈欠、感觉发热，要停车
- 避免在平时本应熟睡或感觉疲劳的时候开车
- 避免长途驾驶
- 避免饮酒

驾驶时要小心

如果白天在驾驶时感到困倦，或者你发生了与嗜睡相关的驾驶事故，家庭医生可能会让你参加 Epworth 嗜睡分数测试。

这是一个测试，考查你在白天有多困。

如果你是一位商业运营司机，或操作重型机器，则应该接受适合驾驶的评估。

家庭医生可能会让你在病情得到治疗之前不要开车。



阻塞性睡眠呼吸暂停

保持健康的生活方式有助于总体感觉更好。以下提示可能有些帮助：

- 定期锻炼
- 健康饮食。如果超重，减肥可能非常有益
- 每天饮用少于两个标准的饮酒量
- 在睡前四小时停止饮酒
- 睡觉时采取侧卧，不要平躺

与家庭医生讨论治疗任何鼻塞。



我可以问医生什么问题？

- 如何知道我是否需要治疗？
- 何时能期待看到改善？
- 都有哪些风险？
- 如果我的病情没有好转怎么办？



都有哪些支持？

悉尼西南区有一系列睡眠支持服务。

睡眠和呼吸专家

与家庭医生咨询转诊到私人专家或睡眠诊所。

Liverpool医院睡眠服务

一项在全区域范围内提供的各种睡眠医学服务。家庭医生可以为你转诊。

Camden医院门诊睡眠诊所

该诊所提供一系列睡眠服务。请咨询家庭医生获得转诊。

在哪里可以了解更多信息？

如果想了解有关阻塞性睡眠呼吸暂停的更多内容，以下资源可以帮助你：

- **澳大利亚睡眠协会** — OSA 信息单: sleephealthfoundation.org.au
- **Austroads驾驶能力评估** — 私家车司机信息单: austroads.com.au
- **Austroads驾驶能力评估** — 商业运营司机信息单: austroads.com.au
- **Patient.co.uk** — 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征: patient.info
- **健康资源目录** — 睡眠卫生: healthresourcedirectory.org.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区顾问委员会和本地家庭医生的认可。