

醫生解構睡眠窒息症

不少港人對睡眠窒息症的病徵及症狀掉以輕心。



健康睡眠 | 記者: Karena

人每天有三分之一的時間都在睡覺，睡眠質素欠佳，日常生活會感到疲倦乏力，若然患上睡眠窒息症，患者難以進入熟睡狀態，更會嚴重影響正常工作及身心健康。到底什麼是睡眠窒息症？會有人患上這種病症而不自知嗎？記者專訪耳鼻喉專科醫生黃嘉輝，講解睡眠窒息症的三大分類及高危人群，並介紹治療及預防方法。

肥胖人士是睡眠窒息症的高危一族。



戒除煙酒有助減低患病風險。



調整飲食習慣、多吃蔬果，有助控制血糖、血管問題，從而預防睡眠窒息症。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



珍貴蟲草 扶正補虛

冬蟲夏草是一種珍貴中草藥，它形似僵蠶，形狀古怪，是蟲又是草，不僅益肝腎、止咳喘，而且還能消除疲勞、滋補強身，對結核菌、肝炎病毒有抑制作用。

冬蟲夏草為肉座菌科植物，冬蟲夏草菌寄生於蝙蝠蛾科昆蟲綠翅蛾幼蟲體上的子座與幼蟲屍體。其形態是：子座生於寄主頭部。單生，偶或兩至三個，細長如棍棒，上部稍膨大，棕色、為子座的頭部，其上密生多數子囊殼，殼內有多數線形的子囊，每囊中有8個其隔膜的子囊孢子。冬蟲夏草，性味甘、溫，入肺、腎經。具有滋肺補腎，止血化痰的功效。臨床常被應用於肺虛咳嗽、腎虛陽痿等症，有滋肺陰、補腎陽的作用。是一種平補陰陽的藥物。民間有單味煎服，作為病後調補之品。在臨床應用中，如治虛勞咳血，常與沙參、麥冬、生地等配合，治腎虛陽痿、遺精，可與枸杞子、山萸肉、淮山藥等同用。

《本草從新》中說：「保肺益腎，止血化痰，已勞嗽」。《本草綱目拾遺》記說：「以酒浸數枚咳之，治腰膝間痛楚，有益腎之功」。現代報道，冬蟲夏草含蟲草酸、奎寧酸異構體，含有冬蟲夏草菌素。從藥理方面來看，冬蟲夏草浸劑有擴張離動物支氣管的作用，並對腸管、子宮及心臟均有抑制作用；在靜脈注射可令血壓下降。冬蟲夏草菌素試管內對鏈球菌、葡萄球菌、炭疽桿菌以及皮膚真菌有抑制作用。冬蟲夏草酒精浸劑在1:10萬的濃度下，仍有抑制結核桿菌的作用。在六七十年代常被應用於治療肺結核的治療與預防。

中國早在元代時就已經開始使用冬蟲夏草，蟲草是一種神奇的生物，冬天它是一條蟲，夏天，露在地上的部分頗長，如同一棵小草，冬蟲夏草是麥角菌科真菌冬蟲夏草菌，寄生在蝙蝠蛾科昆蟲上的一種菌體，這種蟲長期生活在地下，而寄生在蟲子頭頂上的那株手指狀的草則是菌類植物



冬蟲夏草具有治療痰喘咳嗽、腰膝痠痛等功。 (中新社圖片)

菌體。這種真菌的子囊孢子成熟後，開散在土壤中，隨雨水滲透到地下後，遇到了蟄居在土壤中的蝙蝠蛾幼蟲，牠們鑽進幼蟲體內，萌發出菌絲體，吸收幼蟲體內的營養物質，這些被寄生的幼蟲初期行動遲緩，隨後到處亂爬，最後鑽入距地表3至5公分的草叢根部，頭朝土表上，不久，整個蟲體被菌絲所充滿，只剩下一個完整的空殼。到翌年的5、6月份，菌草破土而生，可長到3至5公分，粗約0.4至0.7公分，蟲體像三眼老蠶，外表深黃色，粗糙，背部有不少皺紋，腹部有八對足，其中的蟲中部的四對足最為明顯，子座呈棒狀棍棒，中間粗，兩端較細，這就是兼「蟲」、「草」一體的冬蟲夏草。

蟲草是一味高檔的滋補品，有良好的補益強壯作用，對一些體虛病症，有扶正補虛作用，《柑園小識》中記載有：「冬蟲夏草、以酒浸數枚，可治腰膝痛楚，又與老鴨同煮食，宜老人，凡病後虛損之人，每服一鴨可抵人參一兩」。

現代許多地方把它列入食療之中，有許多蟲草的菜名，如「清燉冬蟲夏草雞」、「蟲草扒鴨」、「蟲草燜鴨」、「蟲草燉鵝鶩」等。因此，醫師常用冬蟲夏草治療痰喘咳嗽、盜汗、陽痿、遺精、腰膝痠痛，病後久虛不復等症。五六十年代，上海一些名老中醫，常用冬蟲夏草來治療肺結核病，也作病後恢復之良品。

用鎮定劑、安眠藥等習慣人士。

小朋友也有機會患上此症，發病率約為1%至2%，主要是由於結構性問題例如扁桃腺或腺樣增殖體過大，亦有可能是早產而導致大腦出現問題。為何標籤肥胖人士有更大機會患上此症？黃醫生指出：「肥胖人士一般喉嚨附近的軟組織比較多，頸圍較一般人粗大，容易造成鬆弛和阻塞。身形瘦削的人士也有機會患上，例如下顎後縮或下顎過小，舌下淋巴組織和扁桃腺過大，也會造成阻塞。」

經常「扎醒」要注意

睡眠窒息症在睡覺時才出現徵症，如何自行觀察？如果是獨居，又應如何判斷？黃醫生解釋：「患者有時候可以聽到自己發出的鼻鼾聲，也可以從睡眠質素反映，如果第二天睡醒後仍然感到疲倦，甚至頭痛，便可能患有睡眠窒息症。成年人的病徵包括嚴重鼻鼾並間歇性停止、睡醒後感覺疲倦、早晨起來頭痛、日間渴睡、夜間失眠、不能集中精神、記憶力及認知力衰退、判斷力變差、反應緩慢、焦慮及脾氣暴躁。」如果懷疑患上睡眠窒息症，可到醫院進行詳細的多頻道睡眠檢查，透過感應器連接身體相關部位，醫護人員會利用儀器記錄及分析患者的睡眠數據作出診斷。

生活習慣入手預防

要預防睡眠窒息症，需從生活習慣入手，特別是要控制體重，黃醫生強調：「首先要養成良好睡眠習慣，有定時和充足的睡眠。另外，健康飲食和適量運動都有助控制體重，以及要戒除煙酒。在飲食上要多吃蔬果，多攝取膳食纖維增加飽肚感，減低總熱量吸收，要盡量避免油炸食物和高糖分的飲料和甜品。控制體重除了可以預防睡眠窒息症，對整體健康也有幫助，例如高血壓、糖尿病、血管問題等，應保持BMI（身體質量指數）在18.5至23的正常水平之間。」



睡眠窒息症是指在睡眠時，呼吸短暫停止，令身體出現缺氧的現象。

如何治療睡眠窒息症？

睡眠窒息症會令患者在睡眠時缺氧，如長時間得不到適當治療，會令心肺功能受損，有什麼方法可以治療睡眠窒息症？黃醫生建議：「若果證實患有睡眠窒息症，輕微的可以嘗試採用側睡的睡姿，或者使用牙托，防止舌頭下墜而阻塞呼吸道。最有效的治療是使用正氣壓呼吸機，利用氣壓保持呼吸道暢通。外科手術一般是針對結構有問題的患者，如軟顎及顎垂過長、扁桃腺或腺樣增殖體過大、鼻骨移位或鼻息肉患者。」

使用正氣壓呼吸機，是最有效醫治睡眠窒息症的方法，但不是人人都可以接受。黃醫生分享：「曾經見過一位病人，告訴我睡眠呼吸機常常漏氣，檢查報告發現呼吸機使用了比平常多的氣壓，才可以改善睡眠窒息。原來那位病人患有鼻中隔彎曲和下鼻甲骨肥大的問題，上呼吸道阻力大大引致漏氣情況。經手術和藥物改善鼻腔問題之後，呼吸機氣壓回復正常，漏氣情況也得到改善。」在使用正氣壓呼吸機時，黃醫生表示要選擇合適的面罩，確保佩戴舒適又不會漏氣。另外，呼吸機有定壓和自動調節氣壓的型號，或具備加濕的功能，可以根據喜好和預算去選擇。若家人有疑似病徵，建議盡快向醫生求診，及早治療，以免影響日常生活及工作。 (H)



規律的運動可控制體重，有助預防睡眠窒息症。

中醫防癌

徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫癌經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



直腸癌肝轉移病案

中醫學癌症的分期方法，與現代醫學對癌症的臨床分期不同。中醫對癌症的分期，與癌症體積大小、生長部位以及轉移部位的多少、有無，沒有直接關係。中醫主要根據癌症患者自身正氣的強弱盛衰來劃分癌症的期別。通常分為：初期、中期和晚期。癌症初期，人體正氣還沒有受到過分傷害，正氣雖然不能有效祛除癌症病邪，但是還可以與之交爭，抑制癌症病邪的生長。中醫癌症的臨床分期，對於指導中醫藥臨床辨病辨證治療癌症有指導意義。

中醫治療癌症的基本原則是：「扶正祛邪」。臨床具體實施時，還要根據癌症的不同期別，即根據正氣的盛衰和邪氣的強弱，或單以扶正治療為主，或單以祛邪治療為主，或祛邪治療為主扶正治療為輔，或扶正治療為主祛邪治療為輔。生長在人體內的癌症，不論其生長部位和體積大小，其總的發病機理基本相同。因此，癌症的治療原則和治療方法基本是相同的。中醫會根據癌症生長部位、病理演變機理以及臨床分期，辨病辨證，施以不同的治療方法和治療措施。

癌症初期，人體正氣還沒有受到過分傷害，尚能與癌症病邪抗爭，並維護人體正常的生理功能活動。此時，可用攻邪的方法治療癌症，祛除或抑制癌症病邪。癌症中期，癌症病邪逐漸強盛，人體正氣抗癌無力，並受到癌症病邪持續傷害，此時治療癌症，既要抗癌，又要扶助正氣，攻補兼施。癌症晚期，癌症病邪仍然強盛，而人體正氣大傷，甚至虧虛並逐漸衰竭。中醫治療，要單以扶正治療為主，補益和調動自身正氣與癌症病邪抗爭。

曾有一病案，直腸癌，已經手術切除治療，術後病理為直腸黏液腺癌，臨床分期為III期。術後基因檢測不適宜靶向藥物治療，給予化療。化療6次後檢查，發現肝轉移2粒，大者約2.5cm，換藥化療3次，再次檢查肝轉移病灶增大至3.9cm，並增多2粒。因病人體質狀態較前下降，停止化療，轉介中醫治療。

中醫辨病診斷：直腸癌術後、化療後肝轉移。中

醫四診辨證分型診斷：直腸癌肝轉移，證屬濕熱內蘊，痰熱毒結聚。主要病變機理概要為：癌症病邪結聚肝臟，導致肝失疏泄，肝脾不和，精氣血化生和代謝障礙，痰濕、濕熱和痰毒等病邪內生，蘊結於中焦脾胃、下焦肝腎，與癌症病邪結聚在肝，促進肝內癌生長，破壞肝臟生理功能，傷害人體正氣，耗傷氣血，損傷臟腑經絡功能。中醫辨證分期：癌症中期，證屬本虛標實，標實為主。標實是指：濕熱內蘊，痰熱毒毒與癌症病邪結聚。本虛是指：氣血不足，臟腑功能低下。

初治中醫治療，首先以「扶正祛邪」為治療原則，以「消」法為治療大法，攻伐內生邪氣，抑制癌症病邪，使「邪去正安」。針對濕熱、熱毒病邪，治以清熱解毒法，給以苦寒、清熱解毒和祛濕藥，祛除內生邪氣，阻斷內生邪氣對癌症生長的刺激，祛除內生邪氣對正氣的傷害和對氣機阻滯，使抗癌症藥可以直達病所，抑制或殺滅癌症。針對痰毒病邪，治以化痰散結、活血散結法，給以具有行氣化痰散結和理氣活血散結功效的中藥，清除痰濁和瘀血，舒暢氣機，通暢血脈，促使正氣恢復，有利於抗癌症藥直達病所，發揮治療作用。適當加入益氣、補中及和血藥，調和諸藥，顧護正氣。

中醫藥治療後，患者濕熱、痰毒等病邪祛除大半，症狀緩解，病勢趨緩。隨即以「攻補兼施」為治則。施以「消」法為主，繼續攻邪；兼以「補」法，調補氣血和臟腑功能。攻邪，仍施以清熱解毒、化痰散結、活血散結之法；補法，施以健脾益氣之法。中醫補法，除施以中藥湯劑以外，平素還應調整飲食、起居和情志等。

之後，隨濕熱諸症緩解，漸減少清熱祛濕藥物，增強健脾理氣疏肝，化痰活血散結之藥，持續治療約一年餘。一年後檢查，肝內腫瘤未見增多，原較大病灶較前略增大（最大直徑4.5cm）。隨後再診，則以健脾益氣，疏肝解鬱，化痰散結散結為主，祛濕清熱為輔，避免大苦大寒。後病人存活近5年。