睡眠健康教室

治療睡眠窒息症 由認識呼吸機開始

買機須知

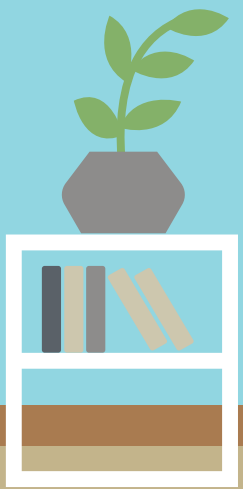
選擇鼻罩

睡眠報告

窒息指數

血氧測試

- 呼吸機原理
- 適應期問題
- 公務員買機
- 帶機去旅行



3106 0033
www.sleepkinwood.com

睡眠呼吸機全面睇

睡眠時咽喉的肌肉組織會因放鬆而阻擋了部分的呼吸道。
睡眠呼吸機透過整晚連續不斷地，把適當的氣壓經氣喉及鼻罩，
打開病人受阻的呼吸道，以減少窒息的情況出現。

選購小貼士

1 市面上的呼吸機品牌，無論是定壓機或自動機，基本上都可以改善睡眠窒息的問題。選擇時，應該著重於醫療儀器及**服務供應商**的信譽及理念，挑選一間值得您信任，令您感到舒服及安心的就可以了。

2 試用呼吸機及鼻罩時，最好選擇設有**獨立房間**及睡床的門市，讓您可以躺下來，模擬您每晚的睡眠；這樣有助您更容易找到合適的鼻罩，亦讓您可以聽清楚呼吸機是否寧靜。

3 過細 過大

鼻罩需要配合個人面形及感覺，選購鼻罩時，應**親身試戴**，並且比較市面上各款的鼻罩，包括：罩鼻式、插鼻式及口鼻全面罩。

4 平行進口貨品（俗稱：水貨），價錢一般比正廠代理便宜；但用家應衡量**醫療儀器**有別於家庭電器，供貨來源及產品安全更為重要，皆因可直接影響您的身體健康。

知多啲，係好啲

我係公務員－買機須知

在政府給現職和退休公務員的醫療福利中，購買睡眠呼吸機是屬可申請發還的醫療費用。根據公務員事務局於2015年最新的通告，以基本型號為例，發還款項的上限為HK$5,800。公務員只需要填妥申請表格，連同有效的醫生紙和購買呼吸機的收據正本，送交衞生署即可。（申請表格可到**公務員事務局**的網站下載，或向您的醫療儀器及服務供應商查詢。）

此外，公務員每年亦可以申請津貼，購買呼吸機的基本消耗品，包括：鼻罩、氣喉及過濾棉等，金額需視乎呼吸機型號而定。

我要去旅行－3大注意事項

1）攜帶呼吸機外遊，應**避免寄艙**，以防遺失或損壞。

2）應在出發前3－5天通知航空公司，而專業的醫療儀器及服務供應商，大多會為您提供一份**「登機紙」**，列明呼吸機的品牌、型號、尺寸及機身編號等資料。另外，帶備有效的醫生紙及呼吸機說明書，就萬無一失了。（航空公司將保留最終決定權，有關詳情可瀏覽各航空公司網站。）

3）市面上大多數的呼吸機均具備國際電壓，用家只需帶備旅行**轉換插頭**即可使用。

我計劃買機－帶備醫生紙

呼吸機是需要醫生處方的醫療儀器。購買呼吸機時，應向供應商提供有效的醫生紙，以證明確診睡眠窒息症，並需要接受相關治療。公立醫院一般都會提供醫生紙給病人，至於私家醫院或私家診所，病人或需自行要求醫生提供相關證明文件。公立醫院亦會為已經進行「呼吸機滴定測試」的病人提供**「度數紙」**，列明病人需要使用之呼吸機氣壓度數（cmH20）。

售後服務睇真啲

血氧測試

供應商會於客戶購買呼吸機一個月內，為客戶安排血氧測試（俗稱：夾手指），以分析客戶在使用呼吸機後，睡眠時的血液含氧量及窒息情況有否得到改善。

*血液含氧量：睡眠窒息症患者因呼吸道受阻，空氣不能有效進入身體，使睡眠時血液裡的氧氣含量不足。長期低氧或缺氧會影響病人的心肺功能。

列印報告

選用具有記憶功能或自動型呼吸機的客戶，可定時到供應商處列印呼吸機報告，並於覆診時轉交醫護人員，助院方跟進病情。現時亦有些呼吸機可透過無線網絡或藍牙功能，直接傳送用機資料給供應商，供應商就能透過**雲端遙距功能**，查閱客戶的用機情況及提供相關協助，從而幫助客戶更快度過用機的適應期。

健康講座

個別供應商會定期舉辦免費**醫生講座**、呼吸機使用工作坊、或用家分享會。為自己健康著想，當然係知多啲，係好啲啦！

用戶常見問題

鼻罩需要每天清洗嗎？

因鼻罩容易沾上空氣中的塵埃及臉上的油脂，所以最好每天用肥皂及清水清洗，並在風乾後使用。使用不潔的鼻罩，除了不合衛生之外，亦容易引起皮膚敏感。

鼻罩是否越緊越好？

鼻罩過緊可能會引致漏氣，太大的壓力亦容易令鼻罩損壞及引致皮膚紅腫。正確的佩戴方法是慢慢地把頭帶拉緊至沒有漏氣即可。

為甚麼鼻罩會發出噪音？

鼻罩上有一個細小的排氣孔，幫助排出二氧化碳；當氣體從小孔排出時，便會發出聲音。排氣孔發出的聲音大小，取決於鼻罩的設計。

鼻敏感人士可以使用呼吸機嗎？

可以。購買時，建議選擇配備「**加熱放濕功能**」的呼吸機，有助舒緩鼻黏膜因長時間受到呼吸機所吹出的氣壓，而引起的乾燥不適問題。若鼻敏感情況嚴重，建議先諮詢醫生的專業意見，或使用滴鼻藥水以減輕鼻敏感之不適。

為何在使用呼吸機後感到腰酸背痛？

這可能與窒息情況得到改善有關。當扎醒次數與半夜尿頻的問題得到改善，熟睡時間就會增長，輾轉反側的情況亦會減少，表示維持同一睡姿的機會增加，腰背肌肉因而長時間受壓，導致出現短暫的酸痛感覺。但如果情況持續沒有改善，就應諮詢醫生的專業意見 。

覆診時，醫院為何要求病人提供呼吸機的睡眠報告?

睡眠報告有助醫護人員了解病人的治療進度及效果，當中的資料包括：

1.平均使用的氣壓度數
2.鼻罩漏氣情況
3.使用呼吸機後的每小時窒息次數（AHI）（正常水平為每小時少於5次）
4.病人每晚的用機時間（標準為每晚不少於4小時）。

窒息指數

似是而非

使用呼吸機後，睡眠窒息症會痊癒嗎? 是 ☐ 非 ☑

其實連續正氣壓呼吸機不能根治睡眠窒息症，情況就如近視者需配戴眼鏡一樣，戴眼鏡時視力得以回復，但當除下眼鏡後，近視問題依然存在。

只有嚴重的睡眠窒息症患者，才需要使用呼吸機嗎？ 是 ☐ 非 ☑

直至目前為止，呼吸機仍然是公認為治療阻塞性睡眠窒息症最有效的方法，適合任何程度的患者使用。

有效4招 改善睡眠窒息症

要控制睡眠窒息症，病人應改善日常生活習慣

- ☑ 多做運動，注意飲食，以減少脂肪積聚
- ☑ 改變睡姿，透過側睡改善因「吊鐘」及舌頭後垂所引致的窒息問題
- ☑ 戒煙，因煙草中的物質會令口腔黏膜腫脹，增加呼吸道阻塞的機會
- ☑ 戒酒，因酒精會令患者的咽喉肌肉鬆弛，阻塞呼吸道

使用呼吸機3個開心理由

使用呼吸機後，身體會比以前健康，同時還有其他好處

- ☑ 鼻鼾聲大大減少，枕邊人再無投訴
- ☑ 睡得安心，不用再擔心睡眠時會出現窒息
- ☑ 日間打瞌睡的情況減少，讓您每天都精神抖擻、活力四射

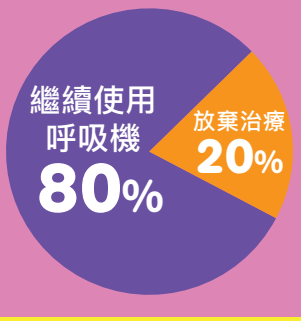
關於本小冊子

睡眠呼吸機是需要醫生處方的醫療儀器，用於治療睡眠窒息症，有別於一般的家庭電器，在選購及使用上應更加小心謹慎。作為專業的呼吸機供應商，我們把多年接觸病人的經驗和心得，以及客戶經常遇到的問題，透過生動有趣的手法，編製成小冊子，為大眾提供參考。

好的開始是成功的一半，希望此小冊子對大眾在選購及使用呼吸機時有所裨益；同時，希望有助醫護人員以輕鬆及正面的方式，教育大眾認識睡眠窒息症。

呼吸機小統計

2018年，我們成功訪問了955位用機四年以上的客戶，八成用家至今仍然能夠堅持用機，沒有放棄治療，成績令人鼓舞。其實，用機初期的不適，如：口乾、流鼻水或腰背痛，只不過是身體適應的過程，大部分乃屬正常現象。患者需知道，治療睡眠窒息症對精神、心血管健康及睡眠質素等多方面均有莫大益處，絕不應該輕言放棄。



用機4年以上客戶

編者簡介

Kinwood健和醫療保健有限公司於2007年成立，為香港具規模的醫療儀器代理商，服務對象包括醫院的耳鼻喉科、呼吸科及骨科。我們的關聯公司－前茂企業，早於1993年已開始為香港醫院的麻醉科及心臟科提供服務。由2001年我們為中文大學引入全港第一部多導無線睡眠監察器至今，我們已累積了超過18年的睡眠科經驗，可以為醫護人員和睡眠窒息症患者，提供專業可靠的診斷及治療方案。

地址：佐敦道23號新寶廣場10樓全層
電話：3106 0033

本小冊子內的資料只供參考，讀者有責任就其健康情況諮詢醫生意見。

Copyright © 2019 Kinwood Healthcare Limited