

# 打鼾有藥可醫了

來隆祚

一年半以前，南斯拉夫的藥學專家卡吉茲發明了一種新藥，命名為“波柯斯利普”，為睡覺會打鼾的人和他的配偶帶來了好消息。

**睡**覺時會打鼾的以男性居多，至於原因則仍是個謎。眾所周知，打鼾最大的影响，就是妨礙配偶的睡眠，如果府上正有這樣的個案，請別急著把他趕到其他房間去睡，因為已經有許多溫和的改善方法，顯然有效可行。

打鼾者睡覺時，常常由於鼻塞而以口呼吸，空氣經過舌頭和軟顎，引起震動，產生刺耳的喉音，這就是鼾聲的由來。

## 抬高床頭

有關打鼾的治療方法，美國麻州大學醫學院的華斯康醫師建議先採取下列簡單措施，包括抬高床頭，或用兩個枕頭，應可有效的防止鼾聲發生。因為抬高頭部，即可協助打鼾者順利呼吸，而有所改善。此外，多採側臥睡姿，睡前避免吃得太飽，煙酒也不宜過量。

當打鼾者得感冒或有過敏症狀時，華斯康醫師建議病人在夜間服用鼻粘膜充血解除劑和抗組織胺，以治療鼻塞。有假牙者，則常在戴假牙上床時，即可停止打鼾（如假牙容易滑動，為防止意外發生，睡眠時仍以取下為宜）。



## 請教醫師

如果上述方法試驗無效時，得去看耳鼻喉科醫生了，因為打鼾的原因可能是由鼻中膈彎曲、鼻息肉、扁桃腺腫大或腺體肥大所引起的。

華斯康醫師還提醒大家，有一種特殊現象要提高警覺，那就是鼾聲後一再出現短暫的安靜，然後喘一口氣再繼續打鼾，這種現象係嚴重的致病徵兆，稱做“阻塞性睡眠呼吸暫停”，患者一夜之間停止呼吸的次數，可以多達百次以上。這種徵兆常使人晨起感覺頭痛和昏昏欲睡。如果不及時治療，一再發生呼吸暫停的現象可導致高血壓、心跳不規則，甚至心跳停止的嚴重後果。

## 少吃多動

治療的第一步，是改善飲食習慣，因為有這些症狀者，飲食多偏向過量，所以，少吃多運動，維持理想的體重，乃必要的措施。

藥物的使用，包括支氣管擴張劑和抑鬱症治療劑等，不過療效並不佳。

對大部份嚴重的病人，則依病因給予適當的外科治療，如扁桃腺肥大、腺體肥大者，可接受切除手術，鼻內疾患，可接受鼻中膈整形手術，效果都很好。

## 新藥上市

一年半以前，南斯拉夫的藥學專家卡吉茲發明了一種新藥，命名為“波柯斯利普”，為睡覺會打鼾的人和他的配偶帶來了好消息。

新藥的使用方法很簡單，只要在睡前把這種液態新藥滴進鼻子即可。卡吉茲說，1,000個睡覺時會打鼾的人試用這種藥20天後的結果顯示，有580人效果非常良好，只有少數人沒有改善的跡象。

許多外國藥品公司已表示對這種藥有興趣，包括美國和瑞典的藥品公司在內。因此，相信打鼾有藥可醫了。 ■