

: Dr Annabelle Leong

：
About Doctor

梁翠娟医生是耳鼻喉(ENT)专科医生,拥有十五年丰富的耳鼻喉专科临床经验。曾在英国、加拿大和新加坡学习、培训和工作。精通耳鼻喉科所有类型疾病,包括成人和儿童的鼻腔、鼻窦及睡眠障碍等。她在听力障碍和儿科耳鼻喉专科也有很深造诣。梁医生获得英国皇家医学会(RSM)国家最佳外科手术技能奖第一名,至今为止,她仍旧是荣获此殊荣的唯一一位新加坡人。她还被授予多伦多综合医院和加拿大多伦多大学儿童医院荣誉最高的耳科研究员称号。

／
爱好:

热爱美食更热爱运动,闲暇时光经常跑步。通过运动她释放压力,冥想人生,平衡自己的工作和生活。

心目中的缪斯:

耳鼻喉专科工作以及两个活泼可爱的儿子。力求事事尽善尽美为患者提供最好的服务是她内心最大的动力,对她来说患者的开心满意,就是她快乐的源泉。

／



助你 一夜好眠

良好的睡眠是保持身体健康非常重要的环节,但很多人都低估了睡眠质量差对人体造成的危害,无论是成人还是儿童。新加坡专科医疗中心(Singapore Medical Specialists Centre)耳鼻喉专科医生梁翠娟为我们讲解阻塞性睡眠呼吸暂停综合症(OSAS)的危害与对策。

良好的睡眠对健康究竟有多重要?

什么是阻塞性睡眠呼吸暂停综合症(OSAS)?

良好的睡眠是保持身体健康非常重要的环节。但问题是很多人都大大低估了睡眠质量差对人体造成的危害。阻塞性睡眠呼吸暂停综合症(OSAS)是一种常见但却往往未被诊断、未被治疗的一种严重影响睡眠状况的疾病。OSAS会导致气道反复受阻,氧气水平频繁下降。随着时间的推移,可导致大脑和心脏等人体重要器官长期处于缺氧状态,导致心脏病发作、心力衰竭、中风甚至猝死。如果不及时治疗会降低人的预期寿命。

未经诊断的OSAS儿童会出现哪些症状呢?我那4岁的孩子睡觉时打鼾,尤其是夜里用嘴巴呼吸,在什么样的情况下我应该担心呢?

其中约有10%的儿童可能患有潜在的小儿阻塞性睡眠呼吸暂停综合症(OSA)。扁桃体和腺样体构成了鼻腔和咽喉后部淋巴腺组织的一部分。当孩子睡着时,增大的扁桃体和腺样体可能会阻塞呼吸道,影响孩子的呼吸,导致慢性缺氧,从而导致睡眠质量下降。这可能会影响孩子的认知和行为发展,也可能

影响他们在学校的学习成绩。患有OSA的孩子在白天可能会感到疲倦和精神不振,而晚上可能有时会会出现一些其他体征,比如:夜间慢性尿床等情况。

如果你观察到孩子持续性打鼾,或者在睡觉时,看起来似乎需要格外努力地呼吸,那么应该寻求医生诊断。还有一些研究表明,腺样体增大的孩子如果长时间用嘴巴呼吸可能会导致孩子面部形状和结构的永久性拉长改变。如果使用抗过敏喷剂等简单的措施还不能改善的话,可以考虑手术切除扩大的扁桃体和腺样体,以防止气道进一步阻塞。这项手术通常都非常简单,而且可以治愈超过90%的儿童。

未被确诊为OSAS的成年患者又如何呢?我丈夫在睡觉时打鼾声音很大,白天经常感到疲倦,对他的健康有害吗?对我自己的健康有害吗?

打鼾可能是潜在的阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)的征兆。当呼吸道在睡眠时反复受阻并关闭时,大脑和心脏的氧气被剥夺。持续打鼾的成人患者应进行彻底的鼻子和喉咙检查,并进行特殊的睡眠研究以确定任何潜在OSA的严重程度。然后

可以尽快开始持续气道正压通气(CPAP)和/或手术治疗。持续气道正压通气(CPAP)是一种特殊的装置,可将压缩空气送入患者的鼻子和喉咙,保持呼吸道在睡眠时打开。如果在临床检查期间确定了特定的阻塞区域,如:扁桃体肿大,鼻塞,膨大的舌根组织,通过手术也更有可能会获得良好的效果。

我的患者通常会接受CPAP试验,看他们是否耐受。为了使CPAP更有效应,患者需要每晚保持至少四个小时CPAP。不过,并非所有人都喜欢做CPAP。在这种情况下,我们将仔细咨询患者及其家属,讨论手术方案。手术本身很简单,会在全身麻醉的状态下进行,并在医院留夜观察。

请注意,如果你丈夫打鼾会不断打扰你的睡眠,也可能会影响你的健康。对血糖、免疫系统和心理健康都会产生负面影响,并且还会增加痴呆的风险。因此,治疗你丈夫的睡眠障碍可能会一举两得,对夫妻俩人的健康都大有裨益。