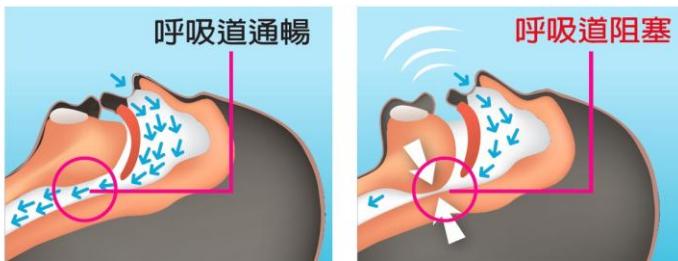


## 一、什麼是睡眠呼吸中止症：

睡眠呼吸中止症為當一個人在睡眠中重覆地停止呼吸，呼吸暫停乃因呼吸道塌陷，使得空氣無法進入肺部，產生血氧下降，及在腦部產生驚醒，睡眠因此被打斷。

### 阻塞型睡眠呼吸中止症原因



睡眠呼吸中止症者，睡眠時因呼吸道塌陷，產生呼吸氣流停止與通氣量減少。

## 二、症狀：

習慣性打鼾，鼾聲很大，目睹性的呼吸中止，醒來口乾舌燥、疲倦、或頭痛日間嗜睡，睡眠中時常驚醒。

## 三、手術後護理指導：

1. 手術結束後護理人員會告知可開始進食時間，請先喝一口水，無噁心、嘔吐時，可開始冷流質飲食，如：冰牛奶、冰淇淋，並可視個人需要，增加水份的攝取。
2. 手術後開立之漱口藥水請 1:1 加水稀釋使用。並經常漱口以保持口腔清潔。
3. 冰敷頸部約 15 分鐘，休息 30 分鐘。以減輕疼痛、腫脹及出血。
4. 可將口內少量血液吐出，若有多量出血時請告知護理人員。
5. 手術後宜採半坐臥式，床頭可抬高 30~45 度，而且在改變姿勢時應緩慢，勿彎腰提重物，以免引起頭暈不舒服的情形。
6. 手術後，睡覺時需持續使用正壓呼吸器。
7. 如果您在手術後 2-7 天內有解黑便，是因手術後吞入少量血液所致，請您勿驚慌。
8. 手術傷口上白色膜狀物或結痂不可任意清除。
9. 術後 2-3 週仍會有傷口疼痛情形，傷口完全癒合約需 3-4 週。
10. 傷口縫線為可吸收線，不需拆線；若傷口癒合後縫線未脫落，醫師會視情況拆除。
11. 出院後一個月內請多休息，避免增加壓力之動作(如清喉嚨、提重物、劇烈運動、便秘等)。
12. 手術後 2-3 日內宜採冰涼液體飲食，之後依傷口復原狀況漸改成溫涼的軟質食物。進食後以冷開水漱口以保持口腔清潔。
13. 避免抽菸及刺激性的食物如：酒、咖啡、濃茶、辣椒等及帶酸味的果汁如：柳橙汁、檸檬汁。
14. 應避免較熱、較硬、較粗造、較大塊的食物，以免傷口疼痛或出血。

15. 多攝取蛋白質以促進傷口癒合。
16. 術後 10-14 天會有因傷口痂皮脫落導致的少量出血為正常現象。若有傷口流血不止的情形，請立刻以冰水漱口，並至急診由醫師進行傷口處理。
17. 禁用中藥進補，以免活血藥物造成傷口流血。
18. 請您務必按醫囑定期至門診複查。
19. 因手術後，每個人的情況不同，請依醫囑指示調整。



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 睡眠呼吸中止症手術護理指導

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166

107.03 制、114.07 修

圖片摘自網路

現代醫療，傳統照顧