



不只是打鼾而已

一淺談阻塞型睡眠呼吸中止症

周昆達

生活周遭中不乏打鼾如雷的朋友，門診時，常見到被枕邊人抱怨鼾聲太大、或預備結婚的病患，急尋治療打鼾的良方。更多的人睡覺打鼾，甚至呼吸停止而不自知；但在白天非常嗜睡且注意力不集中，卻沒想到這些症狀跟打鼾有關。

造成鼾聲的主因是上呼吸道結構比較狹窄，呼吸氣流通過狹窄的上呼吸道，就產生額外聲響。撇開小兒病患可能因扁桃腺過大情形不談，成人打鼾多跟肥胖有關，呼吸受到咽喉周邊軟組織肥厚的影響，更容易造成狹窄或坍塌。最明顯的就是舌頭變大，睡覺平躺時，舌頭受重力的影響向下倒。如呼吸通道只有一部分面積被阻塞住，就會隨著呼吸產生鼾聲；若大部分或全部面積阻塞，呼吸就可能停止，身體陷入缺氧危機中，這是所謂「阻塞型睡眠呼吸中止症」。

隨著老化，軟組織會變得更鬆弛，身體缺氧反應更鈍化，都會使此病惡化，於是出現白天疲勞嗜睡、注意力不集中。有人開車時稍一停頓就睡著，更嚴重會在開車時進間睡著，造成車禍。這些症狀也會影響心情、工作表現、新陳代謝。研究顯示，阻塞型睡眠呼吸中止症與許多心血管疾病相關，甚至可能

為引發因子，如高血壓、冠狀動脈疾病、腦中風、心律不整、心臟衰竭、靜脈栓塞、猝死等。更多相關疾病也陸續被發覺，如糖尿病、失智症、頸動脈狹窄、腸胃道消化性潰瘍出血、自體免疫疾病等。

既然睡眠呼吸中止症牽連如此廣泛，儘早診斷並及早治療就相當重要。標準檢查是在醫院接受整晚睡眠檢查。受檢者須在檢查室中睡覺，由技術人員協助測試。此項檢查包含許多項生理訊號的採集，譬如：腦電波、心電圖、眼電圖、肌電圖、口鼻氣流偵測、胸腹部動作偵測及血氧監測等。藉由這些訊號的收集記錄，可確認呼吸中止的發生、缺氧程度及呼吸中止類型。一呼吸中止指數「是診斷和評估此疾病嚴重度指標，定義為平均每小時呼吸停止和減弱次數。此項指標大於五次以上，再配合相對應的症狀，即可診斷。

自民國七十二年起，臺北榮總由胸腔部臨床呼吸生理科主任主任蕭光明，籌設睡眠檢查室，迄今已服務近萬名病患。建議有打鼾及類似相關症狀的患者，提早診斷、即早治療，以防止併發症的出現。

（作者現任臺北榮總胸腔部主治醫師）

歡迎參加消保有獎問答

行政院消費者保護處舉辦一〇三年度網路有獎問答活動——「消保知識探索樂園」，自九月一日起，歡迎進入行政院消費者保護會網站參加挑戰，有機會把大獎帶回家。

本活動自九月一日中午十二時至九月三十日晚上二十四時止，不限參加次數，但每人每天僅可累積一次抽獎機會。

民眾可到行政院消保會網站（<http://www.cpc.gov.tw>），點選「消保知識探索樂園」，或直接進入活動官網（<http://www.cpc103smart.com.tw>），即可進行闖關遊戲，有機會抽中智慧型手機等大獎。答題後若將活動訊息分享至Facebook（臉書）社群網站，可另參加「消保刮刮樂」活動。

（資料來源：行政院消保處）

就學 · 就業園地



王天德處長表示，協助退除役官兵就業，輔導會責無旁貸，尤其募兵制推動後，退伍後順利就業，與社會接軌，更是志願役官兵最大的心願。因此，良好的退前職訓及就業服務，是募兵的一大誘因，輔導會在這些工作的推動上必須與時俱進，希望能為退除役官兵找到退伍後最佳出路，開創人生第二春。

高雄市府職介媒合多元就業（高雄訊）高雄市府職介處與高雄市政府勞工局，日前於高雄勞工局澄清服務中心，共同舉辦「最愛工作在高雄」就業媒合活動，以提供榮民眷眷就業機會。

此次活動邀請六十家廠商現場徵才，釋出二、五〇〇人前往應徵。高雄市府職介處為服務參加求職的榮民眷，特於現場設立服務臺，除協助求職者填寫履歷、指導面試技巧，並受理各項求職、就業、職訓等諮詢，頗受好評。

該處本年度除辦理多場就業媒

產訓合作 專案徵才

（臺北訊）輔導會日前於新北市板橋高中舉辦首場「產訓合作專案徵才活動」（左圖，輔導會提供），經由本活動，企業可遴選退伍官兵，再經由與輔導會合作的職業訓練，讓這些人在退伍前培養專長，官兵一退伍就能投入職場，安心就業，期望這項就業與職訓服務的創新政策，能開創退伍官兵、企業與輔導會三贏的局面。

此次是輔導會推動產訓合作所辦理的第一場專案徵才活動，共有十三家企業參與，並邀請國防部及海巡署所屬退伍官、士、兵共五百人參加，活動開始即由各徵才廠商，向退伍官兵介紹公司概況，說明徵才職缺內容，隨後即由退伍官兵自由前往屬意的企業攤位面談，並留下履歷資料，企業再根據面談結果，找尋適合的人才。



↑臺北市榮服處郁又新副處長（左四）拜會大同大學林永仁副校長（右五），開拓榮民眷就學管道。

開拓就學管道 提升競爭力

（臺北訊）臺北市榮服處郁又新副處長日前代表鄭有諒處長拜訪大同大學，雙方共同研討榮民眷參加該校各類進修管道之作法，以充實自我本職學能，提升職場競爭力。

大同大學指出，該校可提供榮民眷多樣進修課程，包括：各科系碩士學分班、電梯保養技術進修班、咖啡國際證照班、咖啡烘焙實務班、藝術指甲課程、二級美甲師檢定考照班、勞安證照班、多媒體視覺設計實務、3D公仔設計創作、Android行動裝置程式應用、創意行銷及機械製圖等短期班隊，歡迎榮民眷前往進修。

徐國頤~從牙膏開始的代工王國

資料提供：輔導會就學就業處



徐國頤（右圖），服役期間擔任軍醫，憑藉著對於市場的敏感度和觀察力，退役後創立「興展企業社」，創業代表作就是抗敏感牙膏。

徐國頤，臺南人，父親是醫生，開設製藥工廠，自小就對醫學和商業耳濡目染，高中畢業後報考國防醫學院，繼而在軍醫院擔任內科醫生。從醫期間，因牙齒不好，同事建議他購買抗敏感牙膏，當時抗敏感牙膏在臺灣還很普遍，都是從國外進口，要價不便宜，但使用後效果還不錯，徐國頤便興起製造牙膏的念頭，請同事提供配方，進一步研究和調製，並提前退役，於民國七十年創立興展企業社，開始製造抗敏感牙膏。

徐國頤一邊在家裡開設小型內科診所，一邊繼續改良產品，閒暇時間，更帶著妻兒搭火車，到各地牙材行推薦自己的研發產品。後來，透過牙材行將抗敏感牙膏打進全臺牙醫診所，逐漸成為暢銷品項；徐國頤除接續開發美白牙膏，並將利潤用以購置更好的機器設備，投資在本業上，以不斷精進。

數年前，台商透過小三通進口大陸出產的盥洗用品，價格較臺灣廠自製便宜約三成，中盤商轉而購買大陸貨，造成興展業績停滯不前，許多同業也因為大陸廉價品的衝擊，紛紛面臨關廠命運。徐國頤以前瞻眼光，作了重大決定：「只要達到經濟規模的產品，全部回收自製。」於是增資到兩千萬，並設立塑膠射出部門，因而改變興展的命運。

過去興展是向塑膠廠購買瓶子，運回工廠後充填，現在，自己開模製造瓶罐，成本馬上降低三成。這幾年，徐國頤更持續添購先進生產設備，包括「鋁製軟管製造機」和「泡殼製造機」，因品質較佳，某些製藥廠遂將牙膏委託興展代工。徐國頤另擁有化工原料廠，亦即其盥洗用品系列，從瓶身製造到充填的內容物，可一貫化作業。

如此一來，在品質不打折的狀況下，製造成本大幅降低，競爭力大為提升，興展在飯店盥洗用品市場日益穩固，同時也因為機械設備領先同業，受到大廠青睞，目前某些意創業，徐國頤的回應是：「用心專心，腳踏實地。」經由徐國頤二十餘年的開拓下，興展已成為龐大的優質代工產業，也嘉惠了許多消費者。

若有人在退役後有意創業，徐國頤的回應是：「用心專心，腳踏實地。」經由徐國頤二十餘年的開拓下，興展已成為龐大的優質代工產業，也嘉惠了許多消費者。

您想就業嗎？請來榮服處，我們協助您。

輔導會就業服務網：<http://www.vac.gov.tw/vacipredra.asp>