

FDA  
CLEARED  
DENTIST  
DESIGNED



ZQuiet | S.A.

止鼻鼾及睡眠窒息症牙膠

溫和地推前下顎 保持睡眠時呼吸道暢通

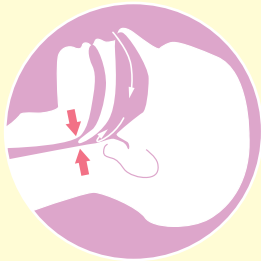
SleepKINWOOD  
健和醫療 全方位改善睡眠

# ZQuiet® | S.A. 牙膠 的操作原理

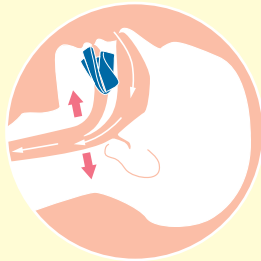
睡覺時咽喉的肌肉組織會放鬆並擋住部分呼吸道，空氣在狹窄的呼吸道會不規則地快速流動，引發軟組織產生震動及發出響亮的鼻鼾聲。使用 ZQuiet® S.A. 牙膠後，您的下巴會稍微往前傾，順勢打開阻塞的呼吸道，使空氣流通時變得暢順，從而有效減少打鼾時所產生的噪音。



正常的呼吸道



阻塞的呼吸道



使用牙膠之後

# 為甚麼選擇 ZQuiet® | S.A.

理想的牙膠治療，應該在「舒適度」和「有效性」兩者之間取得平衡。



### 牙醫設計

由擁有豐富睡眠科經驗的牙醫設計，證實有效



### FDA 認證

符合嚴格消費者安全標準  
為醫療級的止鼾產品



### 美國製造

安心使用



### 安全物料

無臭無味，不含雙酚A及乳膠



### 柔軟材質

有彈性，適合大部分人士使用



### 專利設計

使用時嘴巴仍可以隨意活動  
例如飲水或談話

## ZQuiet® | S.A. 以舒適及容易使用為設計目標 集合2大特點，助您減退鼻鼾

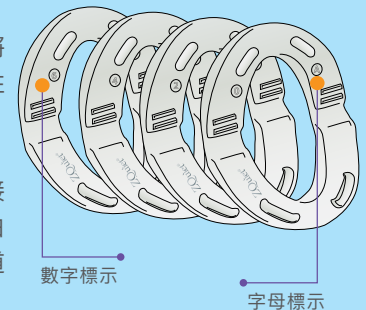
### 專利「活動折葉技術」

活動折葉是 ZQuiet® 的獨有技術。柔軟、靈活的折葉，為您提供最放鬆的牙膠治療體驗。不同於市面上其他體積龐大的牙膠產品，強行拉扯您的下顎，令其維持於繃緊的狀態；**在使用 ZQuiet® S.A. 的時候，您的嘴巴仍然可以如常地隨意活動。**我們深信止鼻鼾牙膠的作用是幫助您擁有更好的睡眠，要達到這個目標，必須確保您的下顎能夠保持舒適，而不是長期處於被拉扯的繃緊狀態。



### 「一開即用」的簡易設計

ZQuiet® S.A. 牙膠為非訂製的口腔矯正器，作用是將下顎調整到一個稍為前傾的位置，以治療鼻鼾及阻塞性睡眠窒息症。ZQuiet® S.A. 牙膠採用漸進式治療，為您提供四個尺寸，每個尺寸的增幅為兩毫米。使用時，牙齒將舒適地固定在上下托片內；連接托片的活動折葉，亦無礙嘴巴活動，口腔仍能自由開合。當下顎被調整前傾後，喉嚨後方的呼吸道便得以擴闊，使空氣能夠暢順地通過。



## 鼻鼾不但影響睡眠質素，更影響您的社交生活



全家人都無覺好腳  
個個都嘍咗您



您嘅鼻鼾經常成為  
屋企人及朋友間嘅笑話



晚晚刷牙化  
度過孤獨嘅夜晚

### 注意事項

- 如果您患有以下疾病或情況，請勿使用 ZQuiet® S.A.。這包括中樞性睡眠窒息症、嚴重呼吸疾病、牙齒或假牙即將鬆脫、正接受牙齒矯正治療（佩戴牙箍）、需要使用整副假牙、嚴重牙周病、牙齒嚴重參差不齊、顫顎關節障礙症（TMD）、下巴咬合時會發出喀擦聲或下巴關節疼痛。不適合18歲以下人士使用。
- 因應個人牙齒及骨骼結構健康之差異，個別人士使用牙膠或會導致牙齒移動或牙齒咬合改變，顫顎關節疼痛或痠痛。

## 甚麼是阻塞性睡眠窒息症？

**10** 每次停止呼吸的時間  
最短十秒，長則數十秒

阻塞性睡眠窒息症是一種睡眠呼吸障礙疾病。患者睡眠時會間歇地停止呼吸，每次停止呼吸的時間最短十秒，長則數十秒，一晚出現的窒息次數可多達一百次或以上，令患者缺氧；而大腦因經常短暫驚醒，使患者長期得不到充足的睡眠。

**成因：**由於軟顎及咽喉組織肥大或呼吸道肌肉鬆弛，導致睡眠時上呼吸道組織塌陷，造成阻塞，使空氣不能順利通過，引起呼吸暫停和氧氣不足。

## 睡眠窒息症的診斷

**200,000**<sup>1</sup> 港人懷疑有睡眠窒息症，  
大部分仍未經診斷及治療

想知道自己有沒有患上睡眠窒息症？您必須做一個睡眠測試。

睡眠測試可於醫院或家中進行，透過監測儀器記錄及分析睡眠時的呼吸活動，診斷是否患上睡眠窒息症。睡眠測試可以提供以下的重要生理數據：

- 每小時窒息次數
- 鼻鼾指數
- 血液中的氧氣含量
- 睡眠質素
- 心跳率
- 不同睡姿的窒息次數

## 睡眠窒息症的影響

睡眠窒息症若長時間得不到治療，臨床研究顯示會導致身體主要器官受損及增加患上其他疾病的風險，例如：患有中度至嚴重睡眠窒息症的男士，中風的機會增加3倍<sup>2,3</sup>；亦會增加患上二型糖尿病的風險<sup>5</sup>。



記憶力及集中力減退



增加患心臟病及中風的風險



增加患糖尿病的風險



渴睡增加交通意外風險

## 睡眠窒息症的高危因素



年長



肥胖



下顎短小



扁桃腺肥大



患有嚴重鼻敏感



患有高血壓

## 睡眠窒息症的主要病徵



嚴重鼻鼾



睡眠時呼吸暫停



不能集中精神



經常感到疲倦



日間嚴重渴睡



早上頭痛

## 睡眠窒息症的風險評估

您亦可以先完成下列的評估問卷，交給您的醫生作進一步的研究及討論：

### S.T.O.P. B.A.N.G自我評估問卷(請選擇是/否)

		是	否
<b>S (snore) 鼻鼾</b>	您有鼻鼾嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>T (tired) 疲倦</b>	您是否經常感到疲倦？ 早上醒來，是否覺得自己好像沒有睡過一樣？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>O (observed) 觀察</b>	您是否曾被告知在晚上睡覺時，曾停止呼吸？ 您是否在睡眠時，曾經有透不過氣來的感覺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>P (pressure) 血壓</b>	您是否患有高血壓 或 正在接受高血壓的藥物治療？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B (BMI) 體重指標</b>	您的體重指標 (BMI) 是否在35或以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>A (age) 年齡</b>	您的年齡是否在50歲或以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>N (neck) 頸圍</b>	男性：您的頸圍是否在17吋或以上？ 女性：您的頸圍是否在16吋或以上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>G (gender) 性別</b>	您是男性嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

評分：如果您在這個部分中，有三條或以上的答案選擇「是」，表示您患有中度至嚴重睡眠窒息症的風險就越高。

### ESS 嗜睡指數測量表 (請以0-3 作為指標，為自己評分)

在以下描述的情況下，您 **打瞌睡** 或 **入睡** 的可能性有多大？

0 = 不可能打瞌睡 | 1 = 打瞌睡的機會很微 | 2 = 有可能打瞌睡 | 3 = 打瞌睡的機會很大

	0	1	2	3
靜坐閱讀時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
看電視時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
在公共場所靜坐時 (如：在戲院看電影時 或 在會議室開會時)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
以乘客身分，坐一小時或以上的長途車程時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
下午 (在情況許可下)，您躺下休息時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
坐著與他人交談時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
午飯後 (在沒有飲酒的情況下)，靜靜地坐著時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
當駕駛時遇上塞車，需在車內等候數分鐘時	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
總分	<input type="text"/>			

評分：在這個部分，0-10 屬於正常範圍；而11分或以上，表示您有輕微至嚴重的嗜睡情況了。

\* 以上兩個測量表的結果只能作為參考，如果您對自己的健康有任何疑問，請向醫生查詢。

<sup>1</sup>Comsumer Council. The tips of choosing CPAP. Choice Magazine; 471 (2016 Jan): 41-47. <sup>2</sup>Garun SH, Matthew TN. Impact of obstructive sleep apnoea on diabetes and cardiovascular disease. MJA 2013; 199: S27-S30. <sup>3</sup>American Academy of Sleep Medicine. Study links severe sleep apnea to increased risk of stroke, cancer and death. AASM 2014; <http://www.aasmnet.org/articles.aspx?id=4687>. <sup>4</sup>T. Koneony, T. Kara, V.K.S. Obstructive Sleep Apnea and Hypertension. Hypertension 2014; 63: 203-209. <sup>5</sup>J Doumit, B Prasad. Sleep Apnea in Type 2 Diabetes. Diabetes Spectrum 2016 Feb; 29(1): 14-19

## 睡眠窒息症的治療



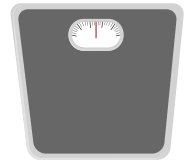
**睡眠呼吸機**：為主流治療方案，適合任何程度的患者使用。原理是透過呼吸機吹出適當的氣壓，以打通阻塞的呼吸道，防止睡眠時氣道塌陷。

**牙膠**：利用特別設計的牙膠，以調整下顎位置，進而擴闊氣道。適合輕度至中度睡眠窒息症的患者使用。



**外科手術**：切除或矯正阻礙上呼吸道的組織，使進出肺部的氣流恢復正常，手術種類繁多，需根據個別患者的情況而定。

**改變生活習慣**：例如以側睡取代仰睡、控制體重、戒煙酒及安眠藥。同時，可配合其他治療方法一併使用。



## 如何界定睡眠窒息症的嚴重程度？

**AHI**：睡眠窒息指數 (Apnea & Hypopnea Index)，即每小時的平均窒息次數，是用來衡量睡眠窒息症嚴重程度的一個重要指標。理論上，接受睡眠窒息症治療後，AHI睡眠窒息指數應在5次以下最為理想。

AHI 睡眠窒息指數

正常 5次以下

輕微睡眠窒息症 5-15次

中度睡眠窒息症 15-30次

嚴重睡眠窒息症 30次以上



## 真係鼻鼾咁簡單？ 定係睡眠窒息症？

大約50%高血壓患者，同時患有睡眠窒息症<sup>4</sup>

### 鼻鼾的成因

由於上呼吸道的軟組織於睡眠時放鬆，並擋住部分呼吸道，使呼吸道收窄，空氣在狹窄的呼吸道會不規則地快速流動，引發軟組織產生震動，形成鼻鼾。

\*有關ZQuiet® S.A.的牙膠治療詳情，請向您的醫生查詢。

### 窒息的出現

當阻塞的情況越嚴重，鼻鼾聲便越大；而當呼吸道被完全阻塞時，便會出現窒息。阻塞性睡眠窒息症患者會有鼻鼾，不過打鼻鼾不一定就是患上睡眠窒息症。

**KINWOOD**  
健和醫療

健和醫療保健有限公司於2007年成立，多年來一直致力從歐美各地引入屬醫療級別的睡眠產品，包括止鼻鼾牙膠、家中睡眠窒息症測試服務、睡眠呼吸機及防塵蟎床褥保護套等等；店內設有模擬睡房，為大眾提供一站式專業的睡眠診斷及治療方案。我們所設立的「Kinwood睡眠健康教室」，亦會定期舉辦醫生講座及出版睡眠健康教育通訊，用心助您全方位改善睡眠。

佐敦道23號新寶廣場10樓全層

電話：3106 0033    WhatsApp：6626 9538

 SleepKinwood | 

[www.sleepkinwood.com](http://www.sleepkinwood.com)

商界展關懷  
**caringcompany** 2016-19  
Awarded by The Hong Kong Council of Social Service  
香港社會服務聯會頒發