

2015.11.25 WED

A34
am
HEALTH

肥胖易致睡眠窒息症 改生活模式減病情

常感疲倦及打鼻鼾的人士要注意，你或可能患有睡眠窒息症。此症多見於成年男性，肥胖更是高危因素之一。中大醫學院針對肥胖睡眠窒息症患者的生活模式展開研究，發現個人化的生活模式及飲食輔導療程，能有效減輕病情。

中大醫學院於2011年至2013年間進行研究，為104位肥胖且患中度至嚴重睡眠窒息症病人作測試，當中43人接受常規治療，如簡單生活模式建議；其餘61人則接受個人化的生活模式輔導，期間營養師會向患者提供個人化生活習慣、飲食及運動建議，以控制體重。經過1年評估後，結果發現接受生活模式輔導的病人中，逾兩成人的睡眠窒息病情，由嚴重減至中度或輕微，即患者睡眠時每小時出現上呼吸道受阻次數降至30次以下。

中大醫學院內科及藥物治療學系何鴻樂呼吸系統學講座教授許樹昌指，睡眠窒息症患者入睡後，上呼吸道的軟組織會放鬆，使呼吸道收窄，形成鼻鼾聲，當呼吸道完全被阻塞時，就會窒息。而該症患者與顎骨結構、吸煙、飲酒和用安眠藥有關，多

以男性為主，當中肥胖是重要成因之一，故改善生活模式及體重，能有效減輕病情及改善日間嗜睡情況。

現年70歲、從事貨車司機的郭先生(圖右三)，是中度至嚴重睡眠窒息症患者。參加研究前，因工作關係常吃快餐，且喜歡選擇多芡汁、多肉少菜的菜式。營養師從他生活習慣著手，建議他選擇較健康菜式，如切雞飯或蒸魚飯等；又建議他提前吃晚飯及飯後散步半小時。他的體重於一年內下降近十五磅，「可以熟睡到天光，第二日起身好精神，駕駛時亦無再『釣魚』」。



許樹昌(左三)稱，改善生活模式及體重，將有效減輕病情。(余俊亮攝)

中大醫學院內科及藥物治療學系名譽臨床助理教授吳素珊(圖左一)建議，除透過上述輔導改善病人日間嗜睡外，亦可透過保持穩定而充足的睡眠、戒煙、避免睡前4小時飲酒及避免服食安眠藥等維持健康睡眠。若確診患有睡眠窒息症的肥胖人士，有興趣了解個人化生活模式輔導，可致電2252 8831向中大營養研究中心查詢。