

改善飲食減重 紓緩睡眠窒息

肥胖男性是睡眠窒息症的高危人士，中大醫學院一項有關肥胖與「睡眠窒息症」的研究發現，只要針對肥胖進行治療，為病人度身訂造個人化生活模式及飲食輔導療程，能有效改善患者的睡眠窒息症狀。

記者：郭燕美

研究於2011至2013年進行，為期一年，共有104名中度至嚴重睡眠窒息症患者參與。其中61人接受生活模式輔導，需於研究首四個月每周見營養師，其餘43人為對照組，接受常規治療。

結果顯示，接受輔導的患者身體質量指數（BMI）由平均30.2降至28.3，對照組則由30.5降至29.8；而前者睡眠窒息指數由平均43.4減至36，後者則由42.5微升至42.7。

46歲的鄭先生，四年前被太太投訴鼻鼾聲大，且常睡至夜半感氣促，看醫生後確診患睡眠窒息症。接受個人化輔導後，一年內由188磅減至158磅，睡眠窒息程度由中度減至輕微，「現在可以一覺到天光」。

減磅1% 睡眠窒息指數降3%

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醫生指，21.3%嚴重患者改善生活模式後，病情降至中度至輕微，而他們日間嗜睡情況亦有所改善。中大營養研究中心經理史曼媚稱，曾有研究發現，體重每輕1%，就會帶來3%的睡眠窒息指數下降。

中大醫學院內科及藥物治療學系何鴻藥呼吸系統學講座教授許樹昌指，肥胖是導致睡眠窒息症的重要風險因素，而減重能改善

他們頸部粗大的問題，減緩呼吸道收窄的情況，從而減輕病情。



吳素珊（左一）建議患者定時運動，並在睡前四小時避免飲酒，以免令上呼吸道肌肉更放鬆，加重病情。

（車耀開攝）

Smart Tips

睡眠窒息症徵狀

1. 打鼻鼾
2. 日間嗜睡
3. 淺眠易醒
4. 夜半感氣促、難以呼吸

資料來源：綜合受訪者