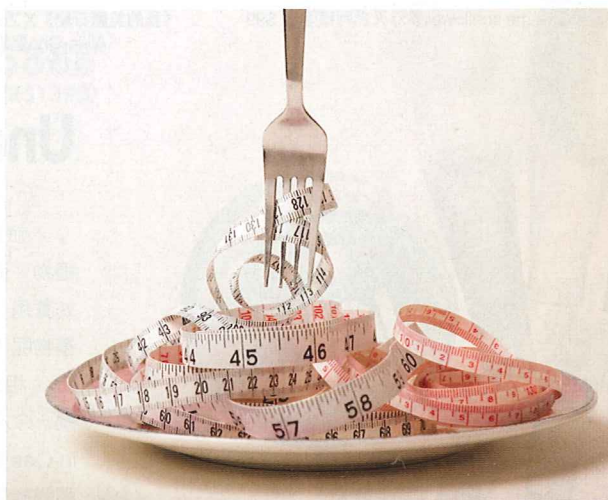


調整生活減睡眠窒息

雖然社會有共識，知道肥胖是造成睡眠窒息的主要因素之一，同時明白健康生活模式對病情會有改善，但臨床上一直欠缺實質的療效數據。最近中文大學醫學院發布了2011年至2013年間進行，關於個人化訂造的生活模式及飲食輔導療程的研究結果，顯示方法能有效減輕阻塞性睡眠窒息病情，同時結果已刊於國際期刊《CHEST》的11月號內。

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教授表示，上呼吸道在入睡時受阻而出現睡眠窒息的發病率，外國與本地的男性發病率均為4%或以上，肥胖就是重要風險因素。過往有關控制體重而改善病情的研究，多數是透過手術及非常低卡路里攝取來減肥的方法，而中大內科及藥物治療學系呼吸系統科就聯中大同營養研究中心，進行亞洲首個以驗證生活模式輔導療程來減輕病情嚴重性的研究。中大營養研究中心經理史曼媚教授稱，對象為中度至嚴重睡眠窒息症患者，這104位人士的身體質量指數（BMI）均超過25的肥胖水平，研究分兩組，他們全都同時接受常規的治療，但當中61位同時會進行為期一年，以營養師主導的生活模式輔導，即是按每位人士的職業、作息、飲食、運動等日常生活模式來重新調整，包括進食時間、餐飲內容、熱量攝取，同時加入合適的運動。結果能見到生活模式輔導組的人，其BMI下降5.8%，而且睡眠窒息指數（AHI）下降率多達16.9%，然而對照組的BMI只有微降2.2%，但AHI沒有下降反而有0.6%微升。

「當中有兩成嚴重的患者，病情能減至中度或輕微，有6.6%的由嚴重轉為輕微，結果具積極性，因此建議政府醫院把生活模式輔導治療成為睡眠窒息症的常規治療之一。」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說。📺



以往有關睡眠窒息的研究，均是針對手術及非常低卡路里攝取來減肥以改善病情，今次是首次以個人生活飲食模式調整來改善，並獲得理想的結果。



（左起）負責研究的吳素珊醫生、許樹昌教授、史曼媚教授均表示，最新研究證實生活模式輔導有效減輕睡眠窒息症肥胖患者病情，建議政府醫院加入常規的治療中。

外國與本地的睡眠窒息患者多為男士，而且大多數有過重問題，所以減肥是改善病情的主要方法。