

肥胖能惡化睡眠呼吸障礙的缺氧問題

一項在2009年10月刊登於 American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 第15期的新研究指出，過胖人士很有可能會飽受更嚴重的睡眠呼吸障礙後果。根據該項研究所得，超重會加劇窒息時及窒息後的血氧下降幅度。

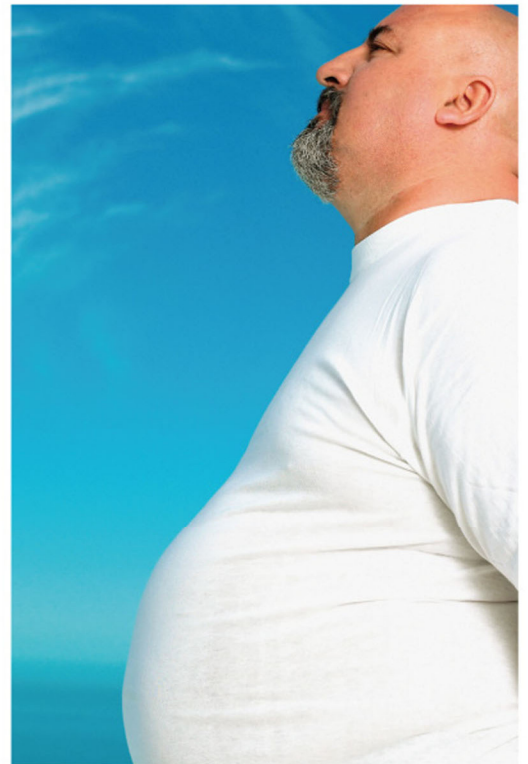
主領研究的威斯康辛大學麥迪遜分校公眾健康學系副教授 Paul E. Peppard, PhD 稱：「我們已知過胖會帶給睡眠窒息症患者較頻密的呼吸問題 - 包括全窒息及半窒息。」「在這項研究中，我們想知道更多及去量度出多大的超重幅度會導致多嚴重的呼吸問題。」

Peppard 與他的同僚從威斯康辛睡眠流性病研究 (Wisconsin Sleep Cohort Study) 中招募了750個成年人(當中40%是超重人士)。威斯康辛睡眠流性病研究是一項有關睡眠呼吸障礙的持續性研究，專注於分析呼吸、血氧水平及睡眠。調查對象更需要接受體格評估，包括身體質量指數 (Body Mass Index BMI)、頸圍及「腰 / 臀」比例。

在其他因素如年齡、性別及睡姿都已計算在內的情況下，研究人員發現身體質量指數能推斷得到身體組織於窒息時的缺氧幅度。每高10分的身體質量指數預料會令缺氧問題嚴重多10%。

Peppard 說：「這表示，以一個高6呎、體重160磅、年齡45歲的男子為例(身體質量指數=22)，一次的睡眠全窒息會令他的血氧飽和量下降6%；一個擁有同樣高度及年齡、但體重為235磅的男士(身體質量指數=32)，同樣的一次睡眠全窒息會預期把他的血氧飽和量下降6.6%。」「缺氧的嚴重度與肥胖不只有以上的關連，我們還發現當身體質量指數高於25時，任何幅度的體重增加均會加重睡眠呼吸障礙問題的危險性及嚴重性。」

Peppard 稱：「超重是構成及加劇睡眠呼吸障礙的危險因素，而這次研究結果更加強了這危險因素的重要性。」「醫生應注意，縱使有著相同的窒息次數，過重的病人比體重較輕的病人有可能會感受到較嚴重的睡眠呼吸障礙問題。」



參考資料：American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, October 2009

* 以上資料只作參考。如有任何疑問，宜向閣下的主診醫生查詢。



以上資料由



提供

九龍總公司：九龍荔枝角青山道501-503號國際工業大廈1樓全層
 港島陳列室：銅鑼灣渣甸街5-19號京華中心13樓1306室
 九龍陳列室：尖沙咀漢口道17號新聲大廈5樓8室

電話 Tel : 2402-2188
 電話 Tel : 2882-7922
 電話 Tel : 2992-0226

傳真 Fax : 2411-2323
 傳真 Fax : 2882-7911
 傳真 Fax : 2992-0079