

康家睡眠教室

第18期

睡眠窒息症與氧氣攝取量對增加患腦退化症(前稱老人痴呆症)風險的關係

一項近期的研究揭露了女性患有睡眠窒息症與腦退化症的關連。氧氣攝取量很可能是當中之元兇，因為不足的氧氣攝取量會阻礙長期記憶力的發展。患睡眠呼吸失調的女性中，44.8% 會發展成腦退化症或輕度認知障礙；對比沒有睡眠及呼吸能力受損的女性，比率只有31.1%。

Kristine Yaffe, M.D 是美國加州大學舊金山分校 (UCSF) 的精神病學、神經病學及流行病學教授。她亦身兼舊金山退伍軍人醫學中心 (SFVAMC) 老人病學主管。她稱：「這是首項研究顯示睡眠窒息症會引起認知障礙。研究指出睡眠與認知能力在生物學上的關連，亦同時提出**睡眠窒息症治療有助於預防或延緩長者患上腦退化症**。我們未能從這些結果總結睡眠呼吸失調必定導致認知障礙，但卻能指出這至少是一個非常關鍵的成因。」

在患睡眠窒息症的病人中，由肺部連接到口鼻的呼吸道會於睡覺時收窄，干擾其呼吸能力。睡眠窒息症病人通常都打鼻鼾，鼾聲有時頗大，並令他們因掙扎吸氣而導致夜間很多零碎時段被喚醒。

調查結果的最強之處在於298名研究對象在開始時全都沒有患腦退化症或可預見的認知障礙，讓研究者可準確地量度出睡眠窒息症與精神敏銳度的關連。那些於首輪評估中被發現患有腦退化症或輕度認知障礙的女性都不被包括在此項研究內。

經過4年的時間，睡眠專家到訪研究對象的家中監測她們的睡眠情況，用特定儀器測量她們的腦部活動、心跳節奏、腳部活動、空氣流量、胸腹呼吸活動及流經手指的血氧含量。

再待5年過後，研究對象返回診所，並接受一連串的測試，量度她們的認知能力、記憶力及言語流暢度。測試結果呈現為患上腦退化症或輕度認知障礙的病人會交由臨床專家專門小組查核及確實診斷結果。

Yaffe及她的組員整理研究結果後，發現所有女性研究對象中有大約三分之一 (35.2%) 發展成腦退化症或輕度認知障礙。她們亦發現那些患上睡眠窒息症的女性有約多出2倍的機會發展成認知障礙。

擁有頻密及連續性低氧氣或在大部分睡眠時間處於組織缺氧狀態的女性會較易發展成認知障礙。這個新研究結果建議，提供氧氣治療給患有睡眠窒息症的長者，能有效減低認知能力受損的機會或延緩精神衰退的產生。

參考文獻：Medical News Today. MediLexicon, Intl., 10 Aug 2011



六月專題講座

日期：2012年6月16日

時間：14:00 — 16:00

地點：九龍荔枝角青山道

501-503號

國際工業大廈1樓

康家醫療有限公司

第一節

主題：睡眠窒息症與呼吸機治療

演講嘉賓：徐向前先生

呼吸科專科護士

第二節

主題：2012新產品介紹

名額有限
報名從速

請致電2402-2188
陳曼珊小姐登記留位
(2012年6月11日前)

* 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。

康家醫療有限公司
慶祝19周年
Respiratory All the Way

商界服務
caring company

以上資料由

THE HOME CARE

康家醫療有限公司

THE HOME CARE MEDICAL LTD.

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：尖沙咀堪富利士道3-3A號時財商業大廈10樓B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