

康家睡眠教室

1
第1期

使用睡眠呼吸機 助你呼吸更好 記憶力更佳

近來有研究指出，患有睡眠窒息症的人士，持續使用睡眠呼吸機後，可大大改善其記憶力。這消息對於那些正使用睡眠呼吸機的用者來說，是一項極大的鼓舞。這次研究的結果更刊登於國際權威健康雜誌CHEST 2006年12月號中。

今次研究於美國羅德島州布朗大學醫學院進行。調查對象全都是患有睡眠窒息症的人士。研究報告指出，他們於未有使用睡眠呼吸機前，記憶力皆比正常指標為低。但經過三個月後，大部份能持續用機的人之記憶力都能重達正常的水平。

雖然現階段已有很多証據指出使用睡眠呼吸機的各樣好處，但多位醫生都感到難以令病人養成每晚用機的習慣。有鑑於此，病人用機時間長短與用機療效的影響，也被列入今次研究的範圍中。研究人員將58位調查對象，按照他們於這三個月內每晚的用機時間長短分為三個組別：

- “用量最差組別” - 每晚用機平均少於兩小時；
- “用量一般組別” - 每晚用機平均二至六小時；
- “用量最佳組別” - 每晚用機平均六小時或以上。

每個個案會在用機前及用機後三個月接受測驗去評核他們的記憶力。結果顯示，記憶力改善的程度，與用量有緊密的關係

。調查數據所見，在“用量最差組別”中，有21%的人的記憶力可達回正常水平；在“用量一般組別”中，則有44%；而在“用量最佳組別”中，即多達68%，比“用量最差組別”遠遠高出8倍之多。



主領是次研究的教授Mark S. Aloia, PhD稱，很多患有睡眠窒息症的人都因自己記性差，為每日的日常生活帶來很多不便，如遺失鑰匙、忘記電話號碼及容易遺漏事情等等。此研究所帶給我們的啟示是：這種種的不便都是可以扭轉的。原來，對於患有睡眠窒息症的人士，要改善自己的記性，提昇生活的素質，在乎他們是否可持續每晚使用睡眠呼吸機。

參考資料：Molly E. Zimmerman, J. Todd Arnedt, Michael Stanchina, Richard P. Millman, and Mark S. Aloia (Chest 130:1772-1778, doi:10.1378/chest.130.6.1772)

以上資料由  康家醫療有限公司 提供