

# 康家睡眠教室

21  
第21期

## 打鼻鼾可能是將來健康危機的早期徵兆

以下是對打鼻鼾人士響起的警號：根據美國底特律亨利福特醫院(Henry Ford Hospital)的研究人員指出，打鼻鼾可能比超重、吸煙或高膽固醇的患者更容易出現頸動脈增厚或異常的風險。

研究結果已在美國亞利桑那州斯科茨代爾市2013年的Triological Society會議上發表，並已呈交到著名醫學文獻The Laryngoscope刊登。

Robert Deeb醫生和另一高級研究主領醫生Kathleen Yaremchuk覆查了913名介乎18-50歲的病人作數據分析。他們都在2006年12月至2012年1月期間完成了睡眠評估。而這些病人當中沒有人患睡眠窒息症。

其中54位病人填寫了有關打鼻鼾習慣的問卷調查，亦接受了頸部血管彩超掃描(carotid artery duplex ultrasound)量度頸動脈內膜、中膜的厚度。

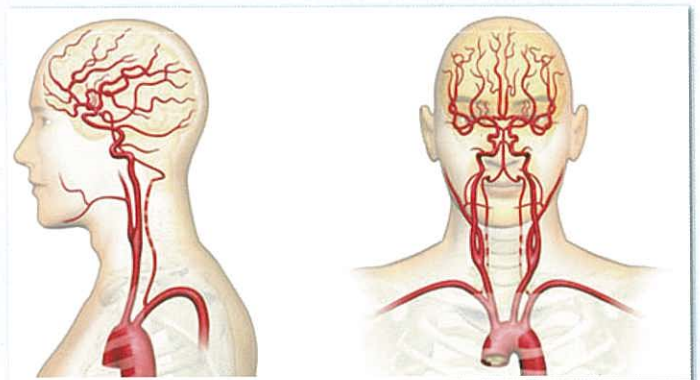
頸動脈內膜及中膜厚度，是指動脈壁最內層的兩層厚度，利用此數據可檢測和追蹤動脈硬化疾病的出現及進展。內中膜加厚是頸動脈疾病的第一先兆。

研究結果顯示，與不打鼻鼾的人比較，打鼻鼾人士的頸動脈出現明顯較厚的內中膜。

反觀那些導至心血管病的傳統因素如吸煙、糖尿病、高血壓或高膽固醇，研究數據卻指出，無論有或沒有以上項目，病人的血管內中膜的厚度均沒有明顯的不同。

打鼻鼾的人頸動脈出現的變化，即使在沒有患睡眠窒息症的大前題下，也同樣出現此現象。這很可能是打鼻鼾的振動，導致頸動脈出現創傷及隨後引致發炎。

頸動脈是兩條供應含氧血液給大腦的大血管。當內壁增厚時，是動脈硬化的先兆。許多血管疾病都是由動脈硬化所引起。



\* 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 HomeCare  
慶祝 20 周年  
Respiratory All the Way

以上資料由



康家醫療有限公司  
THE HOMECARE MEDICAL LTD.

提供

Total Solutions for Sleep Apnoea

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

主領今次研究的亨利福特醫院耳鼻喉科 - 頭頸外科Robert Deeb醫生稱：「打鼻鼾不單只是打擾別人睡覺這麼簡單，此事情絕不容忽視。打鼻鼾應該跟患睡眠窒息症、高血壓及有其他心血管病風險因素的病人一樣，須要同樣認真地尋求適當的治療。」

「我們的研究發現了更多的證據，說出莫視打鼻鼾可能不是如我們想像般簡單。所以，與其因你的伴侶打鼻鼾而趕他出房間或因整晚推撞他而弄至自己失眠，你應該協助他們尋求醫學治療。」

亨利福特研究組計劃在這論題上進行另一項更長觀察期的醫學研究，尤其是去探究是否有更多打鼻鼾的病人會患上心血管疾病。

其他臨床醫學研究更指出，頸動脈中內膜增厚可能會引致嚴重問題如中風、心衰竭、心臟梗塞及阻塞性睡眠窒息症。#1,2,4,5,6

\*1參考文獻: "Carotid-Artery Intima and Media Thickness as a Risk Factor for Myocardial Infarction and Stroke in Older Adults" by Daniel H. O'Leary, M.D., Joseph F. Polak, M.D., M.P.H., Richard A. Kronmal, Ph.D., Teri A. Manolio, M.D., M.H.S., Gregory L. Burke, M.D., M.S., and Sidney K. Wolfson, Jr., M.D.

\*2參考文獻: "Common Carotid Intima-Media Thickness as an Indicator of Atherosclerosis at Other Sites of the Carotid Artery The Rotterdam Study" by Michiel L. Bots, M.D., Ph.D., A. Hofman, M.D., Ph.D., Paulus T. V. M. De Jong, M.D., Ph.D., Diederick E. Grobbee, M.D., Ph.D.

\*3參考文獻: Medical News Today. MediLeicon, Intl., 28 Jan 2013

\*4參考文獻: "Obstructive Sleep Apnea and Carotid-Artery Intima-Media Thickness" by Takahiro Suzuki, M.D., Hiroshi Nakano, M.D., Ph.D., Junko Maekawa, M.D., Ph.D., Yukinori Okamoto, M.D., Ph.D., Yoshinobu Ohnishi, M.D., Ph.D., Motoo Yamauchi, M.D., Hiroshi Kimura, M.D., Ph.D.

\*5參考文獻: "Ultrasound of carotid artery in neck detects early signs of heart failure" by Johns Hopkins Medicine.

\*6參考文獻: "Relation of carotid artery wall thickness to diabetes mellitus, fasting glucose and insulin, body size, and physical activity. Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study Investigators." by Folsom AR, Eckfeldt JH, Weitzman S, Ma J, Chambless LE, Barnes RW, Cram KB, Hutchinson RG.

## 9月講座 預防及治療鼻鼾的新方法

**主講嘉賓：葉SIR (前醫管局病房經理)**

**內容：**怎樣有效地預防鼻鼾及最新治療方法

**日期：**2013年9月14日 (星期六)

**時間：**14:00 - 17:00

**地點：**康家醫療有限公司

荔枝角青山道501-503號國際工業大廈1樓全層  
(荔枝角港鐵站C出口)

敬請預約  
吳小姐  
2402-2188  
(9月4日前)



最新產品

睡側易  
健康睡眠頸環



有助不能適應使用睡眠呼吸機的你

解決「打鼻鼾」和  
「睡眠窒息」的問題



\* 誠意邀請你參加9月的醫學講座了解更多或歡迎致電2402-2188查詢詳情