

康家睡眠教室

14
第14期

環境污染及氣溫對睡眠呼吸障礙的關係

布萊根婦女醫院 (Brigham and Women's Hospital) 及 哈佛大學公共衛生學院的研究人員，首次進行了一項研究，探討有關空氣污染及已証實會引發心血管疾病的睡眠呼吸障礙之間的關連。

Antonella Zanobetti 博士，Susan Redline醫師，Diane Gold 醫師和她們的同事，運用一項於1995年至1998年、以6000多個調查對象進行的睡眠心臟健康研究的資料，探討空氣污染指數、氣溫上升和睡眠呼吸障礙三者的關係。該項研究收集了多個地方的空氣污染指數資料，當中包括夫拉明罕(Framingham)、馬薩諸塞洲 (Mass)、明尼阿波利斯 (Minneapolis)、紐約市(New York City)、鳳凰城 (Phoenix)、匹茲堡 (Pittsburgh)、沙加緬度 (Sacramento)及圖森 (Tucson)。



這項研究更發表於2010年7月15日的American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine的印刷版內。

研究組員發現在所有季節裏，短期氣溫的上升牽連到睡眠呼吸障礙指數的上升(RDI, Respiratory Disturbance Index)，此指數乃用以測量睡眠窒息的嚴重程度。

在夏天，空氣懸浮微粒的增加，會連帶提高睡眠呼吸障礙指數 (12%的增長)，及更長時間令血氧跌至低於90% (差不多20%的時間增加)和降低睡眠效能。在其他季節中，空氣懸浮微粒污染在數據統計上與睡眠呼吸障礙並沒有顯著的關連。

這次是首個探討空氣污染及睡眠呼吸障礙關連的研究。

Antonella Zanobetti 博士稱：「空氣懸浮粒子會對中樞神經系統及上呼吸道起作用，繼而影響睡眠。」「劣質睡眠 (連同惡劣的健康情況)問題會不均等地出現在不同的市區居民身上。我們的研究結果指出，劣質睡眠及不同程度的睡眠健康或會受環境污染程度所影響。」

幾個學術研究都指出氣溫能推測死亡率。Antonella Zanobetti 博士說：「我們在氣溫與睡眠窒息指數找出的關連，或能代表其中一個有可能的原因去解釋為何氣溫變化能影響死亡機會。」

「除了減肥外，這些新數據建議，減少暴露於受污染的環境中或能減輕睡眠呼吸障礙的嚴重程度及夜間缺氧問題，繼而能改善心血管病問題。」

參考資料：American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 2010年7月15日印刷版

* 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



康家醫療有限公司
THE HOMECARE MEDICAL LTD.
Your Entrusted Partner in Respiratory and Sleep Breathing Disorders Solutions

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