

新聞

逢周三見報

肥胖患者減重緩睡眠窒息症

打鼻鼾是患上睡眠窒息症的警號，本港男性發病率高於百分之四，重要致病因素是肥胖，但常規治療未能對症下藥，只靠連續正氣壓睡眠機，改善患者睡眠質素。香港中文大學經臨牀驗證，患者接受個人化輔導，跟從具體、設合不同場景的餐單，可以改善病情。

中大營養研究中心經理史曼媚指，有研究發現體重每減一個百分點，睡眠窒息指數可下降三個百分點。

中大發表亞洲首項針對肥胖「睡眠窒息症」患者生活模式研究，從改變患者生活模式入手，共一百〇四名病情屬中度至嚴重的患者參與，他們的身體質量指數(BMI)達肥胖水平。

參加者被分成兩組，分別接受生活模式輔導療程及常規治療，前者定期見營養師控制體重，度身訂造不同餐單，經過十二個月評估後，前者的睡眠窒息指數(AHI)大幅下降近一成七，逾兩成人由病情嚴重減輕至中度或輕微，後者的AHI竟不跌反升。

六十六歲任職貨櫃車司機的郭先生(左三)，以往受打鼻鼾、日間駕車時瞌睡影響，他從營養師身上學會

不少飲食「冷知識」，如灑粉比米粉更肥膩，下午茶改吃較淡口的三文治等，除了成功減磅，睡眠窒息指數亦見改善，他笑言「現在可以一覺瞓天光」。

