

雙和醫院睡眠中心成功實例，「顧好睡眠品質，男子成功減重 30 公斤」



一名體重 115 公斤的李先生每天睡足 8 小時仍十分疲勞，後經雙和醫院確診為罹患了「重度的睡眠呼吸中止症」，除了接受睡眠時佩戴呼吸器的治療外，並調整生活習慣。李先生的症狀獲得大幅改善後，也能全心投入運動，認真減重，半年內從 115 公斤減至 85 公斤，整個人變得神采奕奕。

確診之前，李先生總是認為自己是太胖了，所以體力不好而常感到疲勞，雖然多次想透過運動減重，但每次都因精神和體力不佳而難以落實。後來，每天搭車通勤時，往往就坐不到 30 秒就會馬上睡著，甚至發出驚人的打呼聲。此時他才驚覺自己的睡眠狀況出了問題，遂至雙和醫院睡眠中心接受檢查，才知道原來自己罹患了「睡眠呼吸中止症」。



雙和醫院睡眠中心暨胸腔內科劉文德醫師指出，有體重過重問題的民眾常直覺將疲勞、體力差歸咎於肥胖，殊不知睡眠呼吸中止症才是幕後黑手。一旦睡眠品質差，精神、情緒與體力就會受影響，當然體重控制的成效和整體健康也會跟著打折扣。

【圖：經劉文德醫師（左）治療後，李先生（右）順利減重 30 公斤，精神與體力也大幅改善】

此外，即使體重正常也要小心可能罹患睡眠呼吸中止症，根據雙和醫院睡眠中心的統計，中度以上的睡眠呼吸中止症病人，有超過 3 成並沒有體重過重的情況，很容易被忽略；因此提醒民眾，若發現有睡眠品質不佳、打呼、精神不濟、白天嗜睡等問題，應儘快至醫院求診，由專業的醫師幫您評估治療，重啟優質的睡眠與健康的生活。（文/雙和醫院）