



- 香港养和医院呼吸医学名誉顾问
- 香港大学名誉临床助理教授
- 香港中文大学内科及治疗学系临床副教授（名誉）
- 呼吸医学专科医生

## Dr. Lam Chung Mei, Jamie (BSc (Med))

呼吸医学专科医生

# 睡眠与心血管代谢疾病

睡眠不足对健康有严重的长期影响。它会导致疲劳、注意力不集中、情绪波动、体重增加，以及血压和血糖升高，从而引发所谓的代谢综合症。近年来，这种病症逐渐被广泛认知，许多人出现高血压、肥胖及其他相关疾病。像“为什么我这么年轻却有高血压？”或“为什么我的免疫系统变弱了？”以及“内分泌失调”等问题越来越常见。

当睡眠不足时，无论是由于繁忙的日程安排，还是每天仅能睡4到5小时，都会对大脑中的垂体和肾上腺产生负面影响。这种干扰会影响身体的多个器官，包括免疫系统、肝脏、脂肪储存以及血管的内膜和弹性。长期下来，这些问题可能导致高血糖、代谢综合症、肥胖和心血管疾病。

### 为什么良好的睡眠很重要？

良好的睡眠有助于保持身体健康和精神愉悦，帮助身体恢复、巩固记忆、清除废物，并维持正常的新陈代谢。

### 睡眠阶段

睡眠分为浅睡和深睡两大阶段，其中包括非快速眼动睡眠 (NREM) 和快速眼动睡眠 (REM)。这两个阶段对身体的修复和大脑的记忆巩固至关重要。

### 睡眠建议

- 小学生：10-13小时
- 中学生：8-10小时
- 成人：7小时以上

### 睡眠不足的长期影响

长期睡眠不足可能导致疲劳、注意力下降、情绪低落、体重增加、高血压、血糖不稳定等健康问题。此外，还可能引发代谢综合症、免疫力下降和内分泌失调。研究显示，睡眠不足对脑垂体和肾上腺功能造成影响，进而影响其他重要器官。

### 失眠与药物

- 一些药物会增加警觉性，导致失眠或影响睡眠质量。
- 安眠药可能会引起成瘾、剂量增加和使用频率的担忧，因此应在医生指导下使用。
- 为改善睡眠质量，可以建立规律的作息，减少刺激物摄入、管理压力，并调节生物钟。还应避免熬夜和正确区分昼夜。

### 睡眠呼吸中止症与打呼

- 睡眠呼吸中止症是睡眠中常见的现象，通常表现为打呼和间歇性呼吸暂停。
- 常见症状包括疲劳、头痛、注意力不集中和记忆力下降。未治疗可能导致病情加重。

### 睡眠呼吸中止症的类型

- 阻塞性睡眠呼吸中止症：最常见，占70-80%的病例，通常由气道阻塞引起。
  - 中枢性和混合型睡眠呼吸暂停也存在。
- 香港有相当一部分人受此困扰，影响整体健康。

### 睡眠呼吸中止症的健康风险

睡眠呼吸暂停可能引发心血管疾病、心律不齐、高血压、高胆固醇、糖尿病及中风等疾病。此外，还可能导致日间嗜睡、疲劳、记忆力差、注意力不集中，进而增加意外发生的风险。

### 睡眠呼吸中止症的诊断

通过睡眠研究可以准确诊断睡眠呼吸暂停，监测脑电活动、呼吸模式、氧气水平、肌肉及心脏活动。新的蓝牙技术使得检测变得更加方便和普及。

### 睡眠呼吸中止症的严重程度

- 轻度：每小时5-15次呼吸暂停
- 中度：每小时15-30次呼吸暂停
- 重度：每小时超过30次呼吸暂停

### 好睡眠小贴士

#### 1) 睡眠卫生

良好的睡眠卫生习惯包括避免睡前使用蓝光设备、保持褪黑素水平、创造放松的睡眠环境，并确保床只用于睡觉。

#### 2) 避免睡前屏幕使用

使用手机、平板、电脑等设备会使大脑保持活跃，减少褪黑素的分泌，影响入睡。