

# 危險的疾病鏈

## 肥胖 → 睡眠呼吸中止症

**胖**哥胖妹在世界各地正快速增加中，與肥胖有關的疾病除了高血壓、糖尿病，阻塞型睡眠呼吸中止症也逐漸受到重視。阻塞型睡眠呼吸中止症患者，在睡夢中，會反覆出現短暫缺氧的現象，近年來，動物實驗及臨床觀察均發現，缺氧會引發胰島素抗性，增強交感神經興奮，改變下視丘、腦下垂體和腎上腺的功能，產生各種發炎物質，使得葡萄糖代謝缺損，因而被懷疑可能是糖尿病的前身。

阻塞型睡眠呼吸中止症是一種常見的慢性病，患者在睡眠時，上呼吸道的肌肉張力變小，造成呼吸道的部份或完全阻塞，呼吸不通暢，間歇性的缺氧勢必影響睡眠品質，晚上睡不好，到了白天，注意力無法集中，孩童的學習能力降低，成人開車易出車禍，血壓也比較不穩定。

阻塞型睡眠呼吸中止症導致葡萄糖代謝缺損的證據，近10年來有增加趨勢。美國一項大規模的睡眠心臟健康研究發現，在排除肥胖因子後，阻塞型睡眠呼吸中止症與糖尿病仍有獨立的相關性。其他大型社區研究也發現在沒有明顯心血管疾病，且已排除性別、種族、肥胖等因素後，糖尿病人合併阻塞型睡眠呼吸中止症的比率比無糖尿病者高。

另有動物實驗指出，被引發糖尿病的動物在睡眠中，對低血氧及高二氧化碳反應會產生抑制現象，使得呼吸終止。人類實驗也證實糖尿病人合併神經病變時，會增加中樞及減低週邊化

攝影／盧秀禎

文／睡眠醫學中心 負責醫師 杭良文

## → 代謝機能失調

學接受體對二氧化碳的刺激，造成呼吸反應下降。  
我們可用右圖表說明彼此的關聯：

另外，根據瑞典一個大型研究針對2668人的調查，經過10年追蹤發現，習慣打呼者罹患糖尿病的機率比沒有打呼習慣者高多出許多，自此更加堅信上述看法。

隨著逐漸增加的流行病學調查及觀察資料日豐，睡眠呼吸中止症與糖尿病等代謝障礙的相關性日益清楚，我們雖然不能武斷推論所有的糖尿病人皆源於阻塞型呼吸中止症，但睡眠呼吸中止絕對會影響新陳代謝。因此，及早有效治療睡眠呼吸中止症，不僅可改善睡眠品質，對預防人類兩大慢性病—高血壓、糖尿病，也提供了一條清楚的道路。

