

# 都市人夢魘睡眠窒息症 東區醫院跨部門協作治療患者 (1/2)



我要讚佢 | 都市人夢魘睡眠窒息症 東區醫院跨部門協作治療患者

好人好事 更新時間：08:00 2024-08-10 HKT



睡眠對健康不可或缺，惟「一夜好眠」對部分都市人來說是種奢侈。陳先生患有睡眠窒息症，長期缺乏優質睡眠，他更因而患上高血壓等併發症。他早前到東區尤德夫人那打素醫院（下稱東區醫院）求診，在醫院內科睡眠呼吸團隊的細心照料下，除了重拾好眠，病情以至身體機能亦得到改善。他早前透過網上意見表格撰寫感謝狀，感謝醫護團隊的細心照料。

獲轉介至東區醫院內科跟進後，醫生建議陳先生在晚上使用正氣壓睡眠呼吸機，輔助睡眠。縱使需時適應，但在護士細心指導使用下，陳先生慢慢克服使用睡眠呼吸機的不適；加上醫護團隊持續跟進，並密切調整治療方案，陳先生的睡眠質素在3個月內獲顯著改善。

醫院亦有營養師協助陳先生改進飲食習慣。陳先生曾對坊間眾說紛紜的飲食方法感到困惑，營養師陳姑娘仔細檢視陳先生的日常飲食，指導他從自己的喜好中作出健康選擇，例如以雞腿取代相對較多油分的雞翼等，讓陳先生即使維持一貫的運動量，仍能成功減脂增肌。

經過東區醫院跨團隊的努力，陳先生的病情好轉並可減少用藥。陳先生說：「我終於適應了帶著睡眠呼吸機入睡，身體機能亦有所改善，睡得好，醒來後便精神得多。對比之下，現在才驚覺原來以前睡得很差！」

## 醫護指導患者使用睡眠呼吸機 配合飲食習慣改善病情



東區醫院內科醫生及營養師合力治療睡眠窒息症患者。(醫管局提供)

# 都市人夢魘睡眠窒息症 東區醫院跨部門協作治療患者 (2/2)



睡眠窒息症是都市人的普遍疾病。(醫管局提供)



正氣壓睡眠呼吸機有助改善睡眠窒息症患者的病情。(醫管局提供)

### 感謝電郵內容如下：

感謝鄭醫生為我安排了治療計劃，護士們持續跟進我睡眠窒息症的情況，更安排了營養師陳姑娘跟進飲食，治療睡眠窒息症需要整全的治療。由於這個病，我有高血壓，需要帶呼吸機做主軸治療，每次覆診時醫生和護士都會關心我的使用狀況。大概三個月，我終於克服了使用上的不適，睡眠質素大幅改善，著實喜出望外。我以前都不知道原來自己睡得這麼差！

非常感謝鄭醫生，加上營養師持續跟進飲食，令我能定期檢視飲食上有甚麼需要改善。由於坊間實在太多似是而非的營養資訊，能夠有專業營養師跟進我的情況，推介適合我的飲食，實在很好。陳姑娘有很多實際建議，又較容易做到，令我整個飲食習慣能夠慢慢調節。「Keep fit」對我來說不再是一件吃力不討好的苦差事，我學到了很多實用的營養知識。

最謝天謝地的是，我需要服用的血壓藥都可以由每次2粒減至現時的半粒。這一切美好的轉變都源自東區醫院醫護人員攜手努力的成果，我心存感激。