

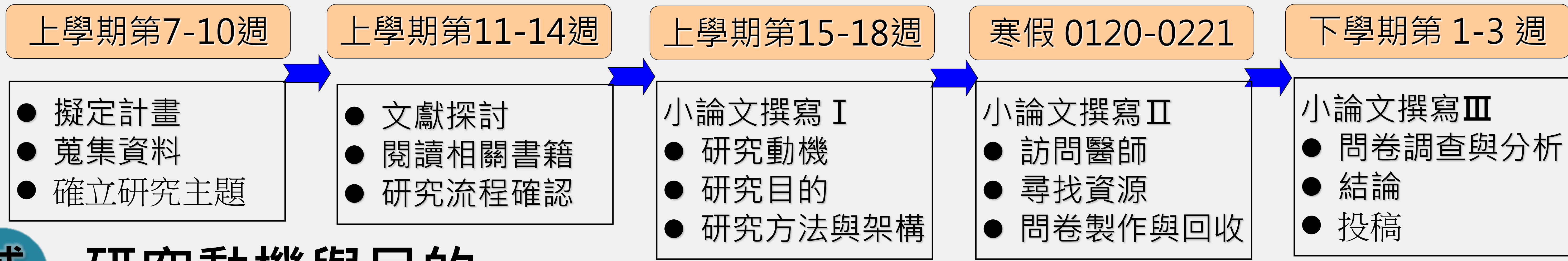
高雄高級中學110學年度自主學習成果發表

午夜夢迴中的隱形殺手—睡眠呼吸中止症

顏伯丞 高雄中學 高二8班

壹、研究期程規畫表

本研究利用學校彈性課程及寒假進行自主學習，研究期程規劃表如圖一。



圖一 自主學習歷程規劃表

貳、研究動機與目的

研究動機

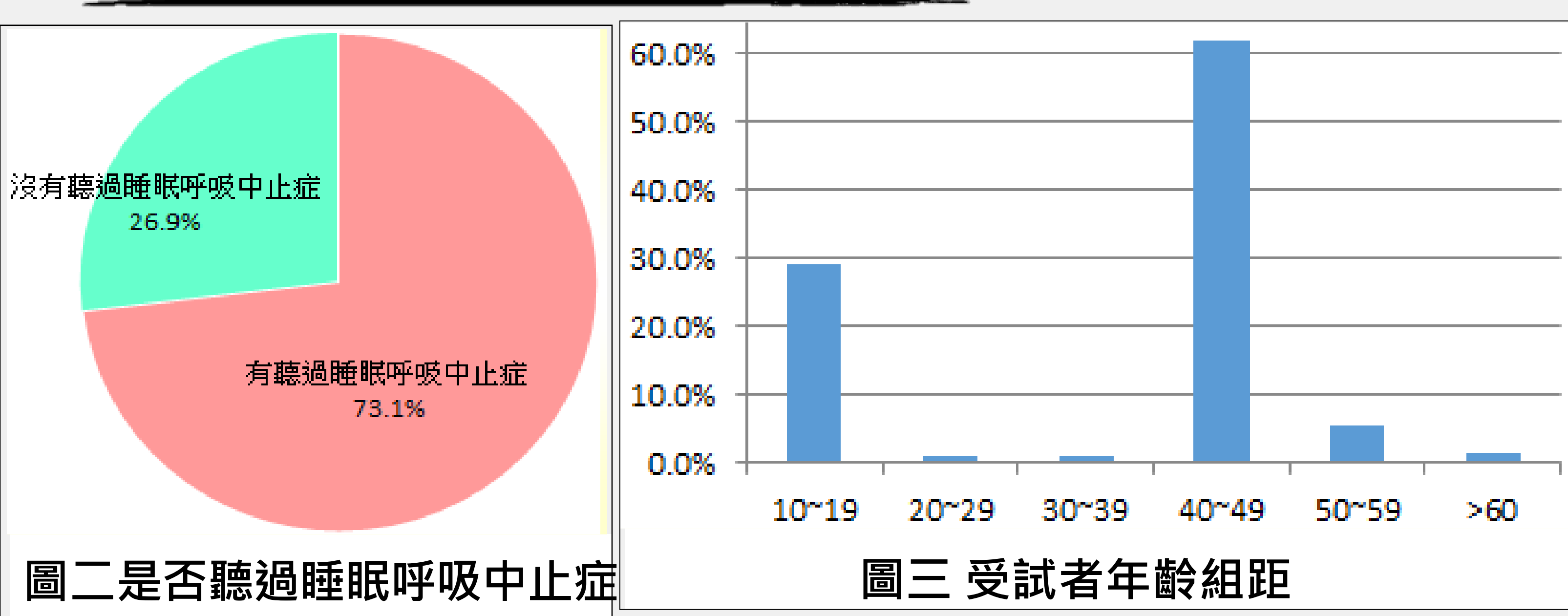
最近爸爸常抱怨睡不飽，白天總是昏昏沉沉，情緒似乎也變得暴躁，晚上總會發出很大的鼾聲且常驚醒，經過醫生的診斷，發現是罹患有「阻塞型睡眠呼吸中止症」。睡眠是每個人每天都會經歷的事情，而睡眠佔據了人們一生中約三分之一的時間，若患有睡眠相關疾病，對人體身心健康影響極大。於是我們決定利用自主學習時間，來對此症狀有進一步的認識，並設計問卷，調查大眾對睡眠呼吸中止症的認知。

研究目的

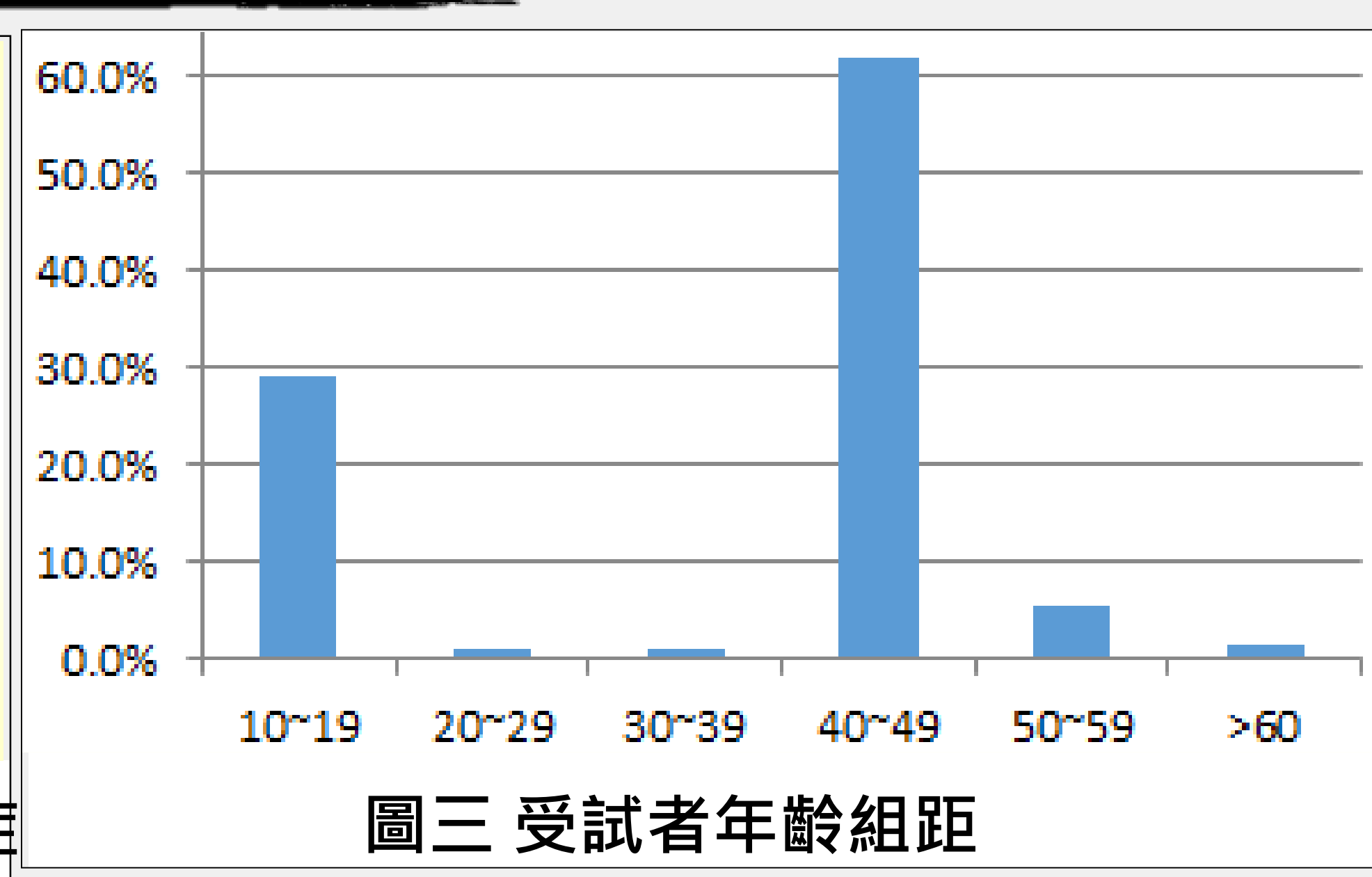
- ◆ 認識何謂睡眠呼吸中止症。
- ◆ 了解會導致睡眠呼吸中止症的好發因子。
- ◆ 了解睡眠呼吸中止症對於人體的影響。
- ◆ 了解醫學上如何治療睡眠呼吸中止症。
- ◆ 設計問卷了解大眾對睡眠呼吸中止症的認知。

參、研究分析與結果

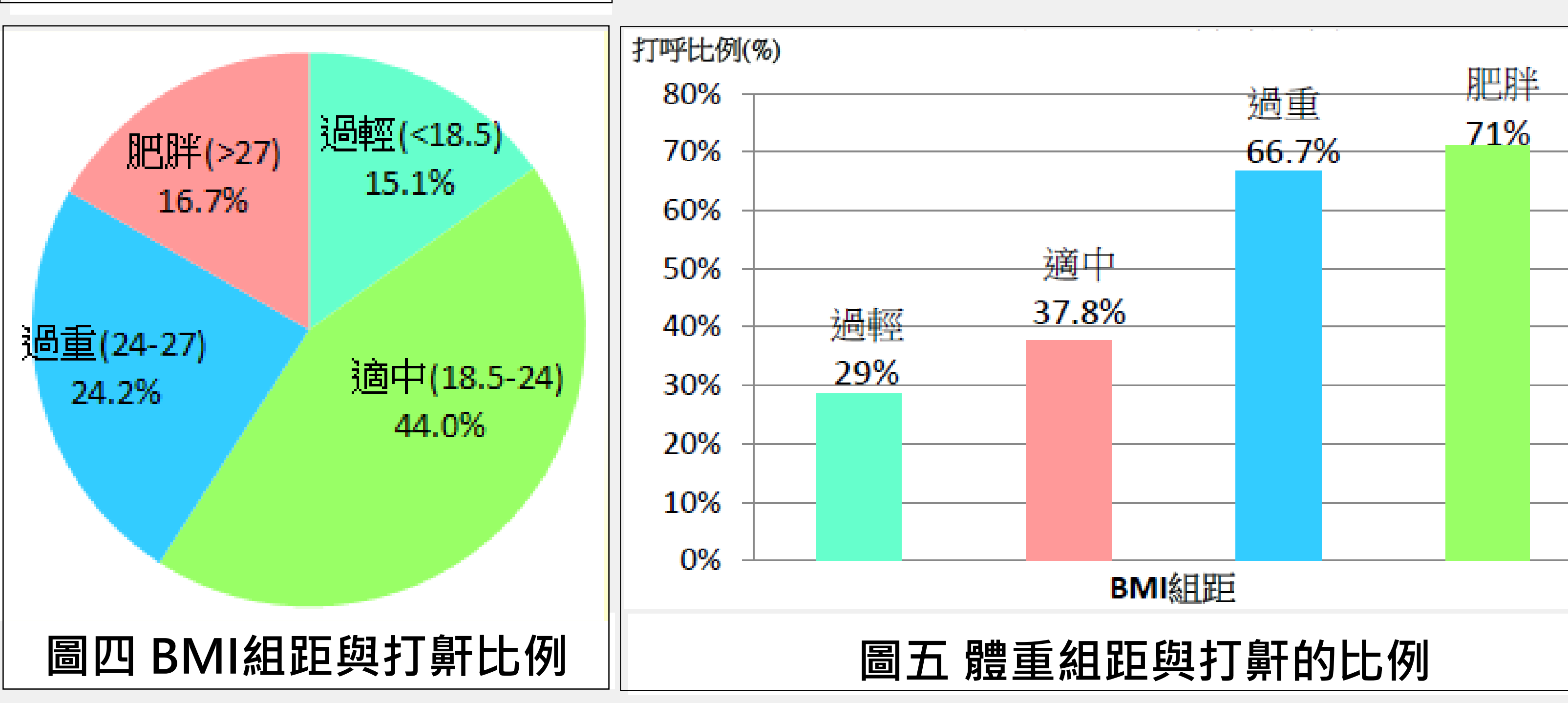
肆、研究結論與建議



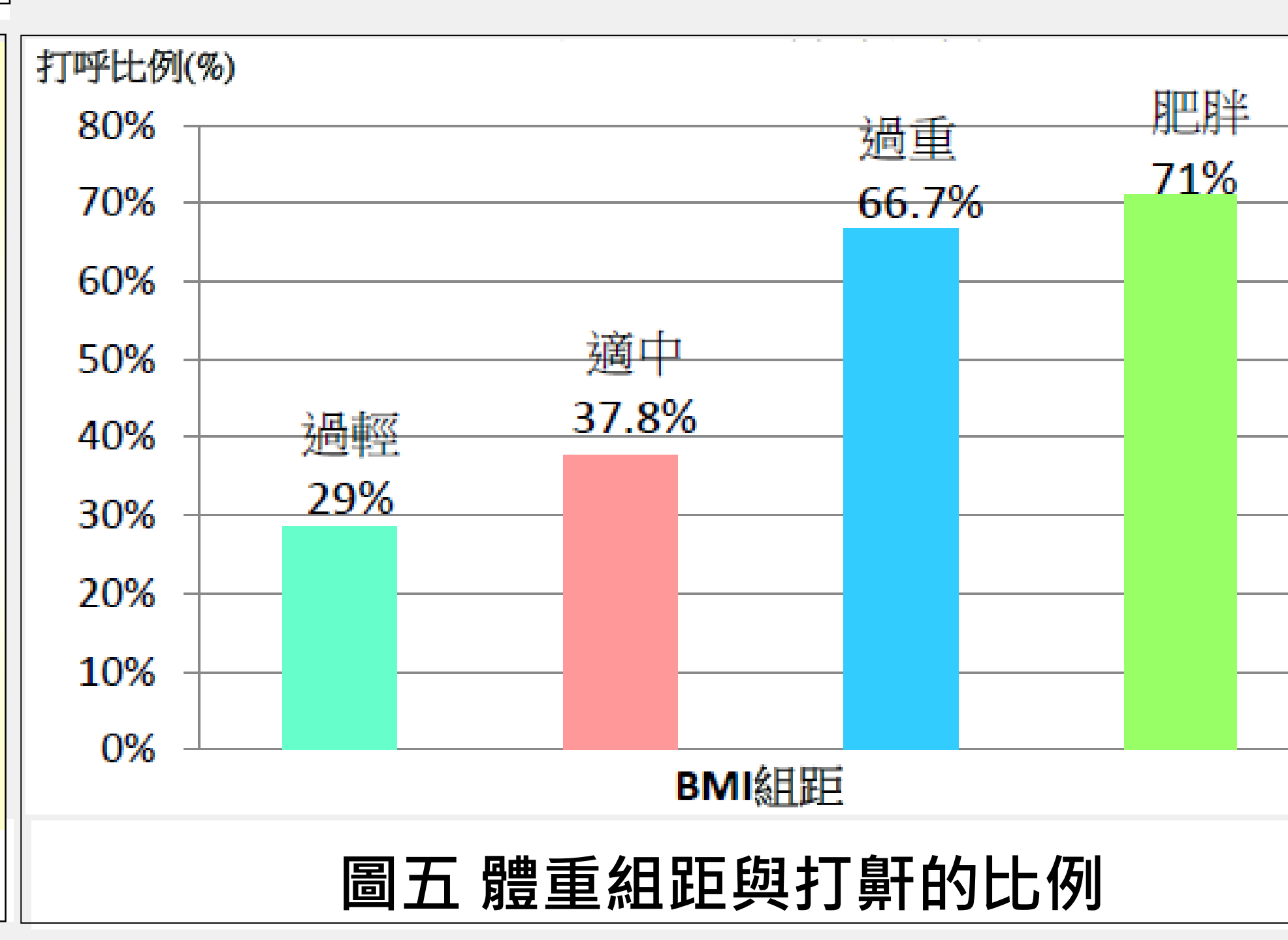
圖二 是否聽過睡眠呼吸中止症



圖三 受試者年齡組距



圖四 BMI組距與打鼾比例



圖五 體重組距與打鼾的比例

研究結論

- 睡眠呼吸中止症可分成阻塞型、中樞型、混合型三種，其中最常發生的是阻塞型，治療方法有生活型態改變、減重、用連續陽壓呼吸器、手術、牙套等。
- 打鼾並非是睡得香甜熟的表現，可能潛藏患有睡眠呼吸中止症的危機，保持良好的體格比較可以降低睡眠呼吸中止症好發因子出現的機率。

問卷結論

- 根據問卷調查大約有四分之三的人聽過睡眠呼吸中止症，但仍有四分之一的人沒有聽過，希望可以推廣關於睡眠呼吸中止症的觀念，讓大眾們可以及早預防。
- 打鼾的比例和BMI指數呈正相關，代表肥胖族群有最高的打鼾比例，印證了肥胖族群是睡眠呼吸中止症的高危險群的說法。

伍、自主學習成果與省思



- ◆ 參加1101015梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽獲得甲等。並持續自主學習，參加高雄市109年度、110年度高中職生跨校小論文營。
- ◆ 本身對身體所發生的症狀及周遭長輩健康一直都是我所關心的事情，透過這次自主學習小論文寫作，從資料蒐集、研讀資料，判別資料，進而對所提疾病的認識；並從設計問卷，口述訪談到問卷的彙整，得出結論的過程中，體會到面對一件陌生事物問題，應當如何解決問題。如何運用網路、文獻查找資料；口述訪談的整理、數據表格的製作呈現，這些重要的能力，透過這次自主學習的機會，得以從中學習，與同學合作討論完成，實屬難得。