

# 智慧手錶能抓睡眠呼吸中止？醫師親測報告出爐

14:21 2026/02/24 | 中時 | 呂妍庭 |  點讚肯定作者

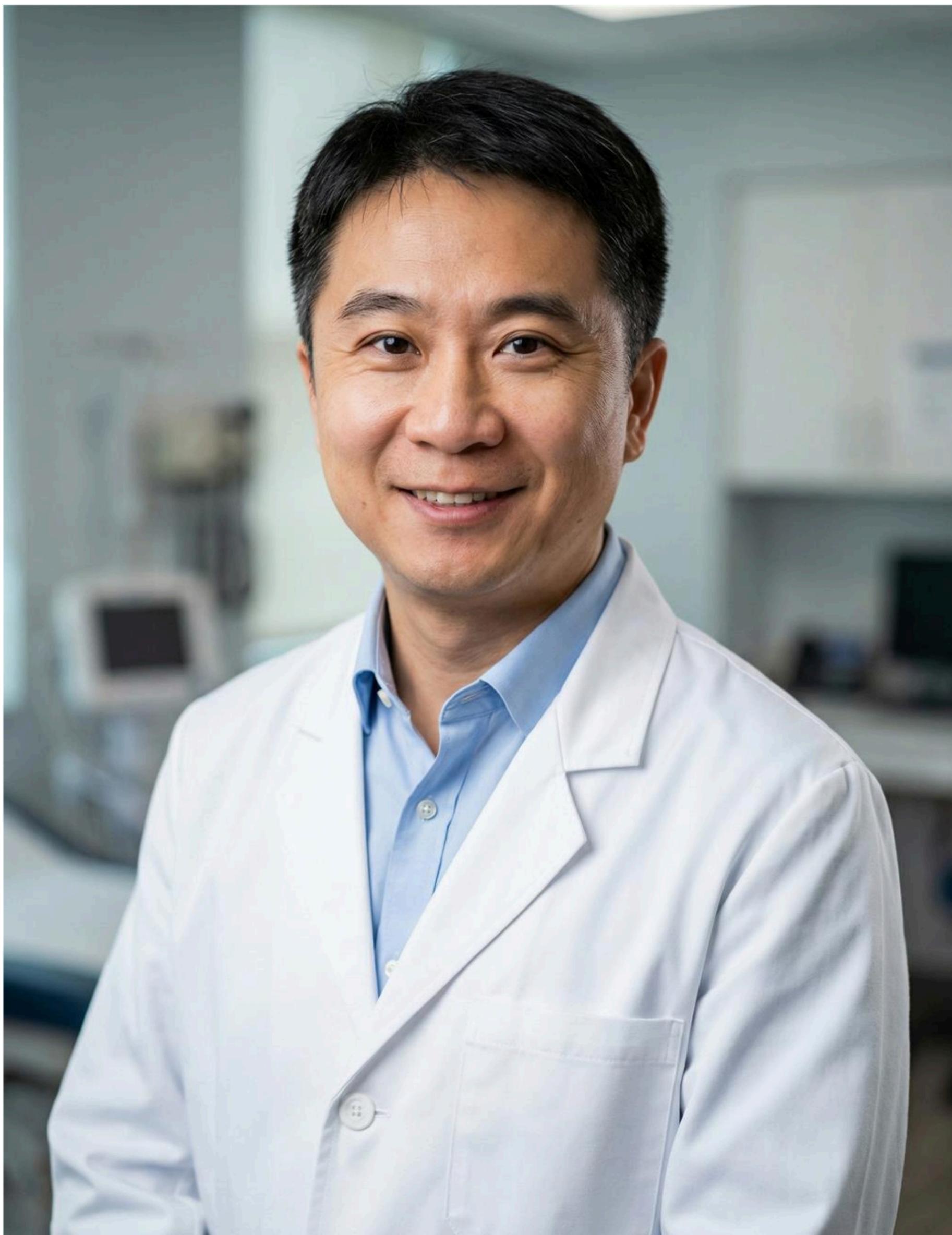


嘉義基督教醫院表示，睡眠中心檢測詳細但線路複雜(左)，居家睡眠檢測線路相對簡單(右)。(嘉基提供 / 呂妍庭嘉義傳真)

市面上有智慧手錶宣稱具備偵測睡眠呼吸中止症的功能，因在診間常遇到患者詢問類似問題，嘉義基督教醫院耳鼻喉科醫師黃佳文特地幫自己安排居家睡眠檢查與多項睡眠生理檢查，兩份報告都確認呼吸中止症的診斷，黃佳文透過實測，證實手錶的提醒具可信度。

黃佳文透露，他在治療呼吸中止症的診間，常常碰到患者拿著檢驗數據前來請教是不是真有這方面狀況？智慧型手錶的提醒到底可不可靠？加上他也曾被提醒過，決定幫自己安排檢查，證實自己有呼吸中止情形。

黃佳文建議，當民眾接收智慧型手錶的呼吸中止相關警示後，如果也有家屬證實有容易打呼或呼吸中止的情形，就應該到醫院再安排進一步的檢查。



嘉義基督教醫院耳鼻喉科醫師黃佳文透過實測，證實智慧手錶偵測睡眠呼吸中止症功能具可信度。(嘉基提供 / 呂妍庭嘉義傳真)

黃佳文說，一般醫院的睡眠中心會提供多項睡眠生理檢查(PSG)或是居家睡眠檢查(Home Sleep Apnea Test, HSAT)來確認睡眠呼吸中止的嚴重性，其中多項睡眠生理檢查是診斷睡眠障礙的黃金標準，需在醫院睡眠中心留宿一晚。

多項睡眠生理檢查為了監測腦波、眼動圖、下顎肌電圖等等各項數據，身上會有各式監測的線路，大部分在醫院睡覺時也會有即時影像錄影的監測，黃佳文指出，因身上線路較多且複雜，加上有些人可能會認床，有些病患在睡眠中心其實無法安穩入睡，可能無法呈現出實際入睡呼吸中斷的情形，會有低估實際發生打呼或呼吸中止的問題。

而嘉基睡眠中心另提供的居家睡眠檢測，患者受測時身上線路相對簡單，比較不容易干擾睡眠，且受試者是在熟悉環境下操作，更能監測到日常睡眠時樣貌，不過，因功能相對陽春，沒有腦波確認，會跟智慧型手錶一樣，容易出現實際入睡時間被過度高估情形，亦無法確認睡眠時可能出現磨牙或肢體亂動情況。

黃佳文將自身兩份檢測報告加以比較，確實多項睡眠生理檢查的呼吸中止嚴重程度明顯比居家睡眠檢查更嚴重，建議民眾到醫院尋求進一步檢查跟治療時，要選哪種檢查，可以跟醫師討論再進行後續安排。

- ▶ 過年就是要走春！研究：長期缺乏社交 罹患糖尿病恐增2倍
- ▶ G級網紅沒穿內衣一轉身更辣 不見褲子屁股蛋全看光
- ▶ 台灣恐淪15%關稅大笑話？郭正亮：整個民進黨都不用選了

[#嘉義市](#) [#嘉基](#) [#睡眠中止](#) [#手錶](#) [#智慧手錶](#)

透過【Google新聞】追蹤中時新聞網

新聞