

【世界睡眠日】三星如何揪出睡眠呼吸中止症，伴用戶擁抱活力人生

全球數百萬人飽受「睡眠呼吸中止症」所苦，但高達 80% 的患者^(註一)並不自知。這項嚴重的病症，會使患者在睡眠期間出現暫停呼吸，可能導致氧氣供應中斷、睡眠品質下降，並引發高血壓、中風等併發症。即便潛藏諸多健康風險，但傳統診斷多仰賴實驗室睡眠檢測，不僅流程耗時且費用高昂，使得多數人難以及早察覺，因而容易被忽視。

為迎接 2026 年「[世界睡眠日](#)」的到來，三星公布一項以 Samsung Health 用戶^(註二)為研究對象的全球報告，解析「睡眠呼吸中止症」的真相及其對睡眠品質造成的重大影響。為響應今年「世界睡眠日」主題「Sleep Well, Live Better」，三星電子透過 **Galaxy Watch** 系列，將過去難以察覺的「睡眠呼吸中止症」徵兆轉化為可付諸行動的健康洞察，協助受其困擾的用戶培養更良好的睡眠習慣，全方位守護身心健康。



「睡眠呼吸中止症」如何影響睡眠？

報告指出，**23%**的研究參與者正處於「睡眠呼吸中止症」的潛在風險中。

行為睡眠科學家 Vanessa Hill 博士指出：「暫停呼吸所引發的微覺醒與清醒，會導致睡眠破碎化。這些現象會使大腦無法停留於快速動眼期（REM）與深層睡眠期，而這兩個階段對認知與身體修復至關重要。」

報告顯示，這些持續性的干擾，會直接影響睡眠時數與品質，帶來下列後果：

- **快速動眼期（REM）縮短**：透過 Galaxy Watch 偵測出中度至重度「睡眠呼吸中止症」徵兆的受試者，其快速動眼期（REM）睡眠時間平均減少 **4 分鐘**。REM 階段是大腦處理情緒、鞏固記憶、強化學習的關鍵時期。一旦欠缺足夠的時間，容易導致情緒不穩、記憶衰退，進而影響職場表現與身心健康。
- **深層睡眠減少**：「睡眠呼吸中止症」亦會剝奪患者的深層睡眠，平均每晚減少 **8 分鐘**。深層睡眠是身體修復的黃金期，此時人體會分泌生長激素，進行肌肉修復並活化免疫系統。深層睡眠不足，是令人感到精疲力盡、身體修復減慢，免疫力降低的元兇。
- **夜間頻繁驚醒**：具有「睡眠呼吸中止症」徵兆的受試者，亦有夜間頻繁驚醒的現象，且維持清醒的時間平均超過 **4 分鐘**。這些干擾會打亂睡眠週期，使人體受困於淺層、恢復效果較差的睡眠階段，不論睡眠時間有多長，隔日疲勞感仍揮之不去。
- **睡眠時間縮短**：整體而言，「睡眠呼吸中止症」的高風險族群，其平均睡眠時間較一般族群減少 **12 分鐘**。這數字看似微不足道，但由於整夜的睡眠週期被反覆打斷，仍會對整體的睡眠品質產生重大影響。

重要性解析：Hill 博士指出「即使睡眠時間僅略微減少，仍可能對整體睡眠品質造成顯著影響。由此可知睡得久，不代表睡得好，缺乏深層的修復性休息，是隔日精神不濟的主因。」

Hill 博士亦主張以多管齊下的方式，全面提升睡眠健康。她表示：「睡眠呼吸中止症」影響睡眠的多個層面，包括**睡眠時數、品質、效率**，甚至造成**白天疲倦**。這些因素環環相扣，主宰人體健康與機能運作。」

「睡眠呼吸中止症」經研究證實會影響多個睡眠面向，並可能引發多重併發症，及早偵測已成為對抗此病症的關鍵第一步。

Galaxy Watch 如何助用戶檢測中度至重度「睡眠呼吸中止症」？

多年來，「睡眠呼吸中止症」的診斷多仰賴繁瑣的院內睡眠檢測，使其不易被及早察覺。所幸，三星首開先河於 Galaxy Watch 導入「**睡眠呼吸中止症檢測**」^(註三)功能，讓用戶享受居家檢測的便利，輕鬆為健康把關。

- **檢測方法**：使用者只需於十天內的其中二個晚上，配戴相容的 Galaxy Watch^(註四) 進行連續 4 小時睡眠監測即可。一旦於 **Samsung Health Monitor app** 啟用「睡眠呼吸中止症檢測」功能，便能揪出病症。該功能以韓國為首發市場，並獲得美國食品藥物管理局 (FDA) 的低風險創新器材 (De Novo) 認證，目前共於全球 78 個市場^(註五) 正式上線，並持續延伸服務觸角。
- **技術原理**：此功能透過 Galaxy Watch 內建的 **BioActive 感應器** 來追蹤血氧濃度，藉以判定使用者何時出現停止呼吸 (呼吸中止) 或淺層呼吸 (低通氣呼吸)。接著根據這些測量數據，來估算使用者的呼吸中止及低通氣指數 AHI (Apnea-Hypopnea Index)，用以評估「阻塞型睡眠呼吸中止症」(OSA) 的嚴重程度。
- **將意識化為行動**：透過及早偵測「睡眠呼吸中止症」的徵兆，此功能可提供必要的數據，提升用戶就診時的醫病溝通精準度。除了為用戶揪出「睡眠呼吸中止症」，Galaxy Watch 亦有助於養成良好的睡眠習慣，全面提升睡眠健康。在提升睡眠品質方面，其內建的「**睡眠教練**」能為用戶提供精闢的分析及建議；而「就寢時間建議」^(註六) 則能推薦最佳就寢時間，確保用戶獲得充足的睡眠。

Hill 博士補充：「多年來，前往實驗室進行臨床睡眠監測的種種不便，常令「睡眠呼吸中止症」患者卻步。諸如 Galaxy Watch 等穿戴技術的問世，打破這道長期存在的壁壘，推動初步檢測的普及。人們在自家床上就能收集有意義的數據，作為後續醫療諮詢的基礎參考。」

重拾一夜好眠

三星助用戶重拾一夜好眠，為迎向更健康的活力人生，跨出正確的第一步。從透過 Galaxy Watch 偵測「睡眠呼吸中止症」跡象，到提醒用戶尋求專業醫療建議，三星生態圈全方位守護用戶健康。

展望未來，三星將持續創新並優化「睡眠呼吸中止症偵測」功能，期以提供更精闢入微的見解，發揮更強大的守護作用，助用戶滿血回歸，解鎖健康新未來！

註一：美國睡眠醫學會發布的《阻塞性睡眠呼吸中止症國家指標報告》(2023)

註二：於 2025 年 1 月至 6 月期間參加研究的 Samsung Health 用戶，涵蓋美國、韓國、巴西、加拿大、墨西哥、俄羅斯、智利、南非和菲律賓等市場。

註三：「睡眠呼吸中止症檢測」功能為非處方 (OTC) 行動醫療軟體，該應用程式搭載於相容的三星 Galaxy Watch 和智慧型手機。使用者可隨時啟用此功能。使用者不得以此功能取代合格臨床醫生的傳統診斷與治療方法。本裝置所提供的數據，非以協助醫療人員診斷睡眠障礙為用途。此功能可協助 22 歲以上、尚未被診斷患有「睡眠呼吸中止症」的用戶，偵測中度至重度的「阻塞性睡眠呼吸中止症」(OSA) 病徵。

註四：可用性可能因市場、電信業者、型號或配對的智慧型手機而異。適用於 Galaxy Watch4 系列及後續機型。手錶須搭載 Wear OS 5.0 或以上版本，且須與搭載 Android 12.0 或以上版本的 Samsung Galaxy 智慧型手機配對。

註五：支援的市場包括澳洲、奧地利、亞塞拜然、巴林、比利時、玻利維亞、巴西、保加利亞、加拿大、智利、聖誕島、科科斯(基林)群島、克羅埃西亞、塞普勒斯、捷克共和國、丹麥、多明尼加共和國、厄瓜多、埃及、薩爾瓦多、愛沙尼亞、法羅群島、香港、法國、喬治亞、喬吉亞、德國、歐洲、薩爾瓦多、愛巴尼亞、法羅群島、香港、法國、巴吉亞、德國、巴魯、拉脫維亞、黎巴嫩、立陶宛、盧森堡、馬來西亞、茅利求斯、馬約特島、墨西哥、荷蘭、尼加拉瓜、諾福克島、挪威、阿曼、巴拿馬、巴拉圭、秘魯、菲律賓、波蘭、葡萄牙、卡達、羅馬尼亞、俄羅斯、留尼旺、斯洛伐克、斯洛維尼亞、南非、韓國、新加坡、西班牙、瑞典、瑞士、敘利亞、台灣、泰國、阿拉伯聯合大公國、英國、美國、委內瑞拉、越南、葉門。

註六：「就寢時間建議」適用於搭載 Android 11 以上版本的 Android 手機，且須安裝 Samsung Health 應用程式(v6.30.2 或更高版本)。「就寢時間建議」依據用戶連續 3 天的睡眠分析，評估其晝夜節律與睡眠壓力。此功能僅作為一般健康、健身用途。測量結果僅供個人參考，不得作為任何醫療情況或疾病之檢測、診斷、治療目的。如需建議請洽詢醫療專業人士。