



Dr. Fidiana, Sp.S.

印尼Airlangga大学神经科和泗水RSUD Dr. Sutomo医院成员

AmLife®
life, redefined

- 毕业于Airlangga大学医科系和神经学系
- 2012年于泰国曼谷King Chulalongkorn Hospital进修睡眠短期强化课程
- 2013年于雅加达RS Persahabatan医院进修睡眠学科
- 2014年参与东京Super-EMG课程
- 印度尼西亚神经专科医生协会睡眠研究组成员
- 印度尼西亚睡眠医学协会会员

深层睡眠对健康非常重要

睡眠是我们生活中非常重要的一部分，是基本的人体需求，与健康饮食和运动一样重要，长期睡眠不足或失眠的后果是非常危险的。来自印度尼西亚的Dr. Fidiana认为，要减低睡眠障碍带给社会的负担，最重要是教育公众醒觉睡眠障碍对健康造成的短期和长期的影响。例如，大家都已经习以为常每天晚上打鼾和熬夜了，殊不知这种“深夜疾病”会让人们加速衰老和早死。

许多人并不知道自己正被睡眠障碍威胁，如果你需要超过30分钟才能入睡、打鼾、睡眠呼吸暂停、嗜睡症或白天打瞌睡、梦游、不安腿综合症等都是属于睡眠障碍，需要寻找治疗方案。良好的睡眠能修复肌肉和其他组织，替换衰老或死亡细胞，帮助心脏和血管的愈合和修复。在深层睡眠的期间，我们的头脑忙碌着巩固白天的记忆和“练习”学习过的知识。同时会释放几种激素到血液中，增强人体的免疫系统，包括生长激素。生长激素对生长和组织修复至关重要。失眠或睡眠不足会减缓大脑的活动

率，导致注意力不集中、困倦和影响日常的活动和判断力。当你昏昏欲睡时，血液中会出现一些激素促进食欲，这是导致肥胖最强风险因素之一。

所谓的生理时钟是告诉我们的身体什么时候睡觉、起床、吃饭、调节许多生理活动的过程，很容易受周围环境如光线、声音和其他兴奋剂（如咖啡、酒精等）的影响。褪黑激素是人体很重要的激素，能帮助修复细胞，抑制细胞变异，但是也很容易被生理时钟影响。

深层睡眠对健康非常重要。我们都知道睡得好的价值，并且曾经历在深层睡眠后焕然一新的感觉。但即使我们知道这一点，在繁忙的社会中，许多人并没有真正的高质量睡眠。Dr. Fidiana忠告大众，让自己拥有一个良好的健康睡眠，不要因为觉得睡眠障碍是小毛病而忽视它，因为这小小的毛病可能就是日常活动产生负面影响的主要原因。