



AmLife®
life, redefined

- 新光医院家庭医学科主治医师
- 台北康宁大学兼任讲师

柳朋驰医师

国际睡眠科学与科技协会亚太地区执行秘书

睡眠障碍是万病之首

国际睡眠科学与科技协会亚太地区执行秘书柳朋驰医师指出，长期睡眠不足，身体无法获得修复，会导致各种疾病发生。那些做夜工，过惯夜生活的人是患病高风险的人，因为这样的人白天睡多久都无法弥补，久而久之会患上心脏病、糖尿病，甚至是癌症，变成短命的人。“睡眠少的人，肥胖几率比常人高出73%，患有糖尿病及高血压风险也增高”。他说，睡眠品质及长短会影响自律神经失衡，癌症增长10%至20%。

所谓“年轻不养生，老来养医生”。首先，病人一定要先解决睡眠障碍的问题，相较于运动、营养、抽烟、寿命的长短，睡眠的品质更关键。假如为了赚更多的钱而牺牲睡眠、长期熬夜，其实是在慢性自杀。

他指出，强身健体方式很多，最重要心里平静，所谓“生平不做亏心事，半夜不怕鬼敲门”，方能获得一夜好眠。除了生理能透过医学及科技帮助，有一些心理层面的问题是医生帮不上忙的，只能靠自己改善生活和睡眠习惯。

他指出，睡眠障碍于社会进步有很大关联，从网上卫星云图看，大城市灯到晚上都还亮着，社会生活形态的改变，使人睡眠很少，日出而作，日落而息不复存在。现代人夜生活太丰富，下班时间晚，再加上交通堵塞，以为运动有益身心，殊不知选错时间运动会影响睡眠，而睡眠则会影响身心健康。此外，手机也是最大的问题，因屏幕上的白光产生蓝光，刺激血清素，分泌后让人精神，无法睡觉。他说，睡眠环境非常重要，比如光线。科技虽然能帮助睡眠，但失眠也是科技造成。