



- 亚洲睡眠障碍权威
- 长庚纪念医院桃园分院睡眠中心主任

陈宁宏医师

亚洲睡眠障碍权威

睡眠质量不好, 百病丛生

即使吃得很健康、天天运动, 且办公室的下午茶时间也都忍住了, 但如果没有睡饱或是长期有睡眠障碍, 你知道这些辛苦其实都白白牺牲了吗? 对身体最好的保养, 不只是一定要睡得饱, 更要睡得好, 对于自己的睡眠质量, 你会打几分呢?

长庚纪念医院桃园分院睡眠中心主任陈宁宏说明, 睡眠障碍可分为很多种, 最常见的是失眠问题, 其中又以40至60岁的女性为好发族群, 特别在更年期、月经周期、怀孕时更容易发生; 另外像是打鼾、呼吸中止症等, 则是以男性、40岁以上的患者居多。

睡眠质量差不仅会使白天精神变差、注意力下降影响工作, 还会影响到人的抵抗力与免疫力, 使自然杀手细胞(免疫细胞)功能降低, 变得容易生病, 且国外也有研究指出, 睡不好的人罹患癌症机率会增高。

人的身体有生理节奏, 因此陈宁宏提醒, 想要拥有良好睡眠, 「规律作息」是不二法门, 因为这样体内的褪黑激素才能正常分泌; 白天时也建议尽量到有阳光的地方运动, 以调整晚上分泌的褪黑激素, 并促进肾上腺素分泌, 让身体活跃起来。

最后, 陈宁宏强调, 台湾人工作忙碌, 除了生活无法规律外, 还往往将睡眠放在最后顺位, 成为欠睡一族, 以致失了最大的财富—健康, 呼吁大众务必要重视睡眠问题, 才能越活越健康!