



AmLife®
life, redefined

- 毕业于Universitas Indonesia
- 雅加达Sleep and Snoring Clinic Rumah Sakit Medistra主管
- Indonesian Society of Sleep Medicine(INA-Sleep)主管
- Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia会员

DR. RIMAWATI TEDJASUKMANA (SP.S, RPSGT, FICA)

雅加达Rumah Sakit Medistra Setiabudi神经科医师

失眠会提高死亡率高达12%

Dr. Rimawati 受邀出席印尼雅加达的“世界睡眠日”活动。身为演讲人，她亲自剖析睡眠机能、睡眠障碍及睡眠的重要性。她说，雅加达有许多人都是工作狂，不重视睡眠，以赚钱为主。他们迟眠、早起，造成睡眠时间非常短，但这却是不正确的，将会为健康带来损害。

失眠困扰了许多现代人，西方娱乐圈两大巨星——流行音乐之王Michael Jackson和实力派演员Heath Ledger都受失眠所苦，他们因为用药不当而导致最终离世。造成失眠的因素众多，例如压力、时差、温度变化、躁狂症、不宁腿综合征、睡眠卫生恶劣、午睡过多等。睡眠品质对人类带来巨大的影响，一旦失眠将会引发许多疾病，如中风、哮喘、免疫力低、过度肥胖、心脏病等，甚至带来精神障碍，好比引起忧郁、紧张、沮丧等，甚至提高死亡率高达12%。对抗失眠的方法就是养成良好的睡眠

习惯，即每天在固定时间起床和上床，不论是上班日或周休，以免打乱我们生理时钟的规律。

阻塞性睡眠呼吸暂停(obstructive sleep apnea, OSA)是一种在睡眠时间发生的疾病，它是上呼吸道受阻所引起的。通常，呼吸中止一个晚上会重复发生好几次，导致血氧饱和度降低。研究指出，普遍上有4%中年男性和2%女性患上该病。患者一次呼吸中止大概会持续10秒至120秒，一晚会发生上百次，甚至严重者一个小时发生一百次。至于疾病症状，根据出现频率的高低，按序是：打鼾、瞌睡、睡不好、出现心理变化（如抑郁）、行为变化（如暴躁易怒）、头痛、频尿等，而面临风险则包括：肥胖（BMI超过30）、增殖腺肥大、上颌面变形等。OSA不利于人们的健康，它会造成高血压、糖尿病、心脏病、中风、癌症等。根据Johns Hopkins University, 46%重度患者将面对更早死亡的风险。