



DR RAVI GUPTA

喜马拉雅医学科学研究所精神与睡眠医学科副教授

- 世界睡眠医学学会委员
- 世界睡眠联合会认证睡眠医师
- 喜马拉雅医学科学研究所精神与睡眠医学科副教授
- 印度国家医学科学院成员
- 2008年印度精神病学协会之青年精神学家奖
- 曾8次荣获医学与科学文刊的最佳论文奖
- 活跃于世界各地的医学学活计和讲座

“缺乏褪黑激素是致癌成因”

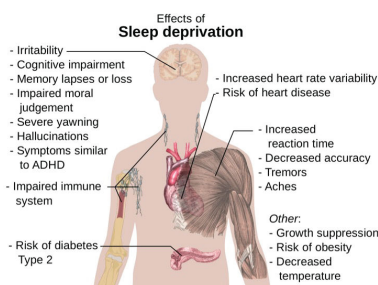
你是否曾经有过这样的经验：晚上电视看著看著就睡着了，早晨却觉得睡不饱很累爬不起来？

世界睡眠医学学会委员同时也是印度著名的睡眠医学博士Dr. Ravi Gupta指出，人类的眼睛对蓝光尤其敏感，电视机、电脑荧幕与手机通常释出许多蓝光，即使光线不十分明亮，依旧可能让大脑把夜晚当成白天，会抑制褪黑激素 (Melatonin) 的分泌，打乱睡眠模式，使失眠状况恶化。

通常大脑在夜晚九点或十点开始分泌褪黑激素。褪黑激素可以帮助入睡和抑制细胞，缺乏褪黑激素被认为是导致夜班工作者和睡觉开灯者得癌症的成因，

不是不健康才睡不好，而是睡太少导致短命

我们都知道睡眠很重要，但事实上，睡眠的重要性远超过我们的认知。许多证据显示，相较于运动，营养、吸菸、高血压或高血脂等因素，寿命的长短与否。睡眠品质才是最重要的关键。



凡少于所需睡眠时间2小时以上，睡觉不定时或不能熟睡，皆属睡眠剥夺 (Sleep Deprivation) - 睡眠剥夺会导致严重的后果，除了健康受损，更可能因而造成人为的缺失。

现代人的工作压力和各种交际应酬，使得睡觉成为一种浪费，或是可有可无的需要，牺牲睡眠可以赚取更多宝贵的时间做更多我们想做的事情。然而，睡眠真的可以牺牲吗？牺牲睡眠的背后，到底要付出什么样的代价？

Dr. Ravi Gupta以1986年的美国挑战者号太空梭空难事件举例，该太空梭在美国佛罗里达州上空刚起飞73秒，在全球无数电视观众眼前爆炸解体坠毁，机上7名机组人员全数罹难。而调查委员会的报告上指明，肇事主是因为太空总署高层管理者因压力和连续超时工作，在极度疲累缺乏睡眠下，没有作出正确的决策判断导致悲剧。

由此可见，有质量和充足的睡眠是人体维持一天正常活动的基本条件，是维持健康不可忽视的一环。

