



- 马来西亚睡眠障碍协会 (SDSM) 主席
- 马来亚大学精神心理学科副教授兼顾问
- 马来西亚精神病学协会 (MPA) 名誉秘书

PROF. DR. MUHD. MUHSIN AHMAD ZAHARI

马来西亚睡眠障碍协会 (SDSM) 主席

“40%大马人有睡眠障碍”

“睡眠时间不足”几乎是现代人的通病，由于科技和全球化的影响，现代人的睡眠时间已不再规律，睡眠障碍也逐渐变得普遍，慢慢形成恶性循环，对身体造成极负面的影响。

马来西亚睡眠障碍协会主席穆欣阿末教授表示，睡眠障碍不只是让我们身体无法得到充分的休息，同时也会诱发高血压、糖尿病、心律不整、记忆衰退、脑中风等。因此良好睡眠的重要性不容小觑。

他说，我国如今共有约40%的人口面对睡眠障碍的问题，其7%更患有阻塞性睡眠窒息症 (OSA)，而这些患者中大部分都同时面对肥胖及气喘问题。

睡眠不足和体重飙升的恶性循环

根据世界卫生组织 (WHO) 2011年的东南亚国家超重及痴肥调查，马来西亚的超重及肥胖率以44.2%高居东南亚之冠，远远超过其他国家，原来“肥胖”和睡眠不足息息相关。

穆欣阿末教授解释说，当睡眠不足时，人体负责饥饿感的荷尔蒙 ghrelin 会大幅增加。而调整人类食欲的荷尔蒙 leptin 则会相对减少，新陈代谢能力会下降，身体燃烧热量效率变差的同时食欲增加。体重将会直线上升，这就是为什么熬夜的人总是无法抗拒夜宵诱惑的原因。

