



江秉颖教授 (M.D., M.M.S.)

德国国际睡眠科学与科技协会秘书长
世界睡眠医学学会委员



- 台北荣总睡眠医学中心副执行长暨耳鼻喉部主治医师
- 德国国际睡眠科学与科技协会秘书长暨台湾分会理事长
- 台湾大学智慧生活中心睡眠科技研究群主席
- 美国西雅图华盛顿大学耳鼻喉科客座教授
- 欧盟先驱睡眠医学专科医师 (Grandparent Somnologist)

“2019年全球睡眠市场高达\$767亿美金”



你多久没有睡个好觉了?睡眠几乎占据人类生命时间的1/3, 古人即有“不觅仙方觅睡方”之说, 反映了人类早已在寻求良好睡眠的方法。是什么在威胁着我们的睡眠质量呢?

据世界睡眠医学协会调查, 睡眠问题已经成为全球流行疾病之一, 困扰着全球45%的人口。失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)以及睡眠不足严重影响了人类的身体、心理和情绪健康, 也影响着工作表现与人际关系。

由于东方人的颅底构造较小, 患上睡眠呼吸中止症的几率比西方人还要高4倍, 而肥胖者则会增加3倍的风险, 因此睡眠障碍已经是东方国家不可忽视的流行病之一。

据德国国际睡眠科学与科技协会秘书长暨台湾分会理事长江秉颖教授在世界睡眠日时表示“睡眠障碍能引发高达83种疾病, 包括忧郁症及猝死, 而睡眠只要睡得对睡得好, 这些困扰着现代人的问题大部分都能够迎刃而解, 所以说睡眠医学是最佳的预防医学。”

障碍是造成高血压的主要成因。说睡眠医学是最佳的预防医学。”

随着科技与健康意识的进步, 近年来诸多学者利用感测与网路技术进行居家健康监测系统的相关研究, 而睡眠监测是其中非常重要的一环。居家环境下的生理健康监测系统不但可以分担高成本的医疗人力与资源, 长期持续性的健康监测能更进一步察觉健康异常的征兆。“在可预见的未来, 居家环境将会是健康与医疗的第一道防线, 将睡眠科学与养生科技结合起来, 如AMLIFE, 必然成为新一代的保健趋势。”

同时也是欧盟先驱睡眠医学专科医师的江秉颖教授披露: “在2019年, 全球睡眠市场价值将高达767亿美金, 睡眠呼吸中止症的5年复合增长率则达11.3%。”这表示, 睡眠健康寝具的需求量将大幅提升, 在未来的日子里, 全球睡眠健康产业将创造出无限的可能, 而你是否能搭上这股洪流呢?

