

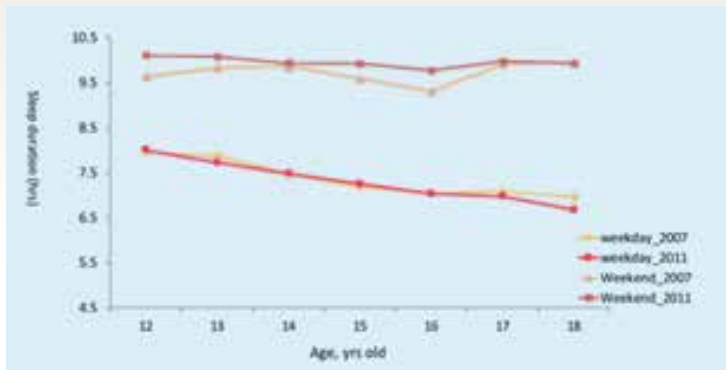


- 医疗卫生研究基金 (HMRF) 首席研究员
- 资助局 (RGC) 和中国国家自然科学基金委员会
- 会 (NSFC) 合作研究员香港中文大学医学院精神科学系研究助理教授

陈银燕博士

香港大学心理学哲学博士学位

失眠减少 免疫抗体, 人易生病



香港青少年睡眠情 (2007, 2011)

均衡饮食、适当运动和健康睡眠, 各占人生三分之一时间, 而睡眠却又是经常被人忽略的生活元素。我们的睡眠需求, 是受到睡眠驱动力和生物节律两个因素的影响。我们大脑在生物时钟的调节下, 规则而重复地进行着吃饭、睡觉、荷尔蒙分泌等节律行为。但只要我们醒着, 大脑就会不断在累积睡眠的需求。随着清醒时间越长, 睡眠的驱动力就越强, 让人越想睡。

在现今的香港社会, 普罗大众常见的睡眠问题有, 睡眠不足、睡眠质量差、不规律睡眠和迟睡。据一份2012年的香港民调, 大约35%的成年人睡眠时间少于7小时。而据另两份分别于2007年和2011年针对香港青少年睡眠不足的民调显示, 两

个年份均有超过6成的青少年睡少于8小时, 平均只有7.5小时的睡眠时间。

睡眠与免疫力之间, 有着密切的关系。人一旦睡眠充足, 是能够增强体内T细胞的作用, 为免疫系统制造记忆, 进而增强疫苗的保护作用。倘若睡眠时间短, 人体能产生的抗体则较少。睡眠质量差和睡眠时间不足的人, 在接触病毒后, 是会更易生病的。睡眠效率比较高的人, 则不容易感冒。

然而, 若有人一时睡眠不足或熬夜, 想要在周末补眠, 这种补眠行为是不被鼓励的。因为这会导致生理时钟错乱。生理时钟混乱, 大脑的日夜节律颠倒, 周末白天睡觉, 晚上变活跃, 那周一早上就可能更难起床, 感觉睡得不够。若情况持续3个月以上, 每周3次以上, 逐造成身体的日间功能损害, 变成一个恶性循环。

据研究, 失眠在香港是一个长期问题。香港一研究团队于2003年起, 用了5年时间跟进超过1200户家庭, 发现当中分别有15%的儿童、44%的母亲和27%的父亲有持续性失眠的问题。而另一份在2016年做的香港调查, 则显示青少年的失眠率普遍都有上升, 而女生和男生的失眠率升幅则分别是4倍和2倍。

为了更好地解决这些睡眠问题, 我们鼓励民众培养睡眠卫生, 做好睡前准备, 开始放慢生活节奏。在睡前60至90分钟, 开始进行放松活动, 避免过度思考, 避免进行玩电子游戏、看恐怖电影、做功课、赶工等刺激精神的活动, 不睡前吃喝。然后, 把这些睡前准备变成良好的睡眠习惯, 以提升睡眠品质和白天的专注力。

