



- Ahli Majlis Persatuan Perubatan Tidur Itali
- Fokus pada topik penyelidikan: gangguan tidur, mimpi dan psikopatologi, gangguan tidur dan gangguan somatik, kognisi dan insomnia, tekanan dan kecenderungan kepada insomnia. Memperoleh PhD dari University of Pisa dengan penyelidikan "Molecular, Functional and Metabolic Nervous System" (2004)
- Beliau bekas pembantu penyelidik di Jabatan Psikiatri di University of California Davis pada tahun 1999.
- Beliau memperoleh ijazah perubatan dari University of Pisa
- Beliau merupakan pengkritik kehormatan jurnal berprestij dan telah menulis artikel yang berkaitan dengan tidur, ubat tidur, apnea tidur obstruktif, dan gangguan tidur

DR. LAURA PALAGINI (M.D, PHD.)

Psikiatri, Jabatan Psikiatri, Universiti Pisa, Itali

KEPENTINGAN TIDUR KUMPULAN UMUR BERBEZA

Dr. Laura Palagini ialah seorang psikiatri profesional di Jabatan Psikiatri di University of Pisa, Itali, dan penyelaras di klinik gangguan tidur. Beliau memberi tumpuan kepada topik penyelidikan seperti gangguan tidur, mimpi dan psikopatologi, gangguan tidur dan gangguan somatik, kognisi dan insomnia. Beliau pengkritik kehormat jurnal berprestij dan telah mengarang banyak artikel mengenai tidur, ubat tidur, apnea tidur obstruktif, dan gangguan tidur. Beliau telah dijemput untuk menyertai acara "Hari Tidur Sedunia" dan mengambil peluang untuk berkongsi banyak penemuan penyelidikan profesional yang telah dilakukan olehnya.

Tidur adalah mustahak di semua peringkat umur, dan secara langsung mendorong perkembangan otak tanpa mengira usia. Melatonin ialah hormon malam yang membantu mengawal kemajuan kerja kita dalam kehidupan, metabolisme badan dan penghasilan sel saraf yang baharu sepenuhnya. Ia mengelakkan pembentukan plak Alzheimer dan menggunakan waktu tidur pada waktu malam untuk menyingkirkan toksin otak dan membantu menjaga kesihatan otak. Oleh itu, tidur mempunyai kesan yang ketara ke atas semua fungsi fizikal. Selain mengawal atur sistem kardiovaskular, metabolisme dan kemampuan pengurusan emosi, ia juga memberi kesan kepada pemikiran kreatif dan sistem imun badan.



Selagi kita tidak tidur lena, kita mengundang pelbagai risiko yang mungkin berlaku dalam hidup kita, seperti penyusutan perhatian, gangguan fizikal dan mental, gangguan psikologi, gangguan organ dan penyakit radang, berserta barah, diabetes, obesiti, dan sebagainya.

Melabur dengan baik di dalam bilik tidur kita adalah salah satu perkara yang paling penting untuk memastikan kita memperoleh tidur yang berkualiti. Tilam, cadar dan bantal hendaklah dipilih dengan teliti untuk membantu mewujudkan tidur yang nyenyak, dan mengekalkan kesihatan fizikal dan mental. AmLife terus mengusahakan R&D di bahagian ini dan telah mengadakan beberapa acara untuk mempromosikan kepentingan tidur yang berkualiti. Selain itu, mereka juga memperkenalkan terapi tidur berteknologi tinggi dari semasa ke semasa, seperti terapi potensi elektrik, termoterapi dan sebagainya. Dr. Laura Palagini akan bekerjasama dengan University of Pisa untuk mengkaji bagaimana rawatan ini memperbaiki insomnia dan beliau menganggapnya sebagai projek yang penting.

