

睡得好嗎？ 雙和睡眠評估助你好眠 10人中1人有睡眠障礙 年長者、女性失眠比例高

發佈日期：107/02/13



明明沒失眠，卻早上精神萎靡，據統計台灣有每10人中1人有睡眠障礙的問題，女性患有慢性失眠比例男性高出 1.62倍，因應睡眠檢測的需求，雙和醫院推出中小企業睡眠快速評估，以及院內擴大睡眠檢測床位為9床，幫助民眾好好眠。

年長者、女性失眠比率高

據台灣睡眠醫學學會2017年資料指出，每10人中1人有睡眠障礙，其中年長者、女性比例明顯高於2006年的檢查結果，女性與男性慢性失眠比例分別是 13.9%和 8.6%，而女性患有慢性失眠比男性高出 1.62倍。雙和醫院睡眠中心主任鄔定宇醫師指出，睡眠障礙不等於失眠，睡眠障礙症狀包含晚上睡不好、多夢、打呼、磨牙、抖腳、夢遊等，而國內研究顯示台灣患有睡眠呼吸中止症的人數超過40萬人，其中有接近9成病人未被診斷與治療。台灣健保資料庫顯示，睡眠呼吸中止症的診斷盛行率僅有0.49%，明顯低估睡眠呼吸中止對於健康的衝擊與檢查治療的需求。

睡眠中心擴大床位 服務品質再升級

全台睡眠檢測中心共計52家，其中通過台灣睡眠醫學會認證僅21家，經台灣睡眠醫學學會認證機構須每6年重新審核，審核內容包含人員配置、設施和儀器、作業流程與品質控制標準等，以確保民眾就醫品質。鄔定宇表示，雙和醫院睡眠中心通過嚴格的專業睡眠機構認證，透過擴增床位與服務空間，原先每月檢查人數約180位，未來每月將可服務多達270位，睡眠檢測排程大幅縮短，讓有睡眠困擾的民眾能提早診斷與接受相關治療。

鄔定宇補充道，雙和醫院睡眠中心每間睡眠檢測床位為不受干擾的獨立空間，具備良好的隔音效果、舒適的睡眠床墊等，不與其他病房或其他檢查室混雜，同時每間有攝影機即時監控，技術師可從監控中心觀測，使睡眠檢查全程不受外界干擾。

睡覺打鼾、睡眠品質差是警訊

臺北醫學大學醫學資訊研究所所長郭博昭指出，民眾不要輕忽打鼾及睡眠品質不佳等問題，過往研究指出睡眠打鼾的民眾近乎一半比例有睡眠呼吸中止的問題，若民眾能及早確診並適當治療，可望降低罹患高血壓、腦部病變的機率。

鄔定宇主任表示，要瞭解自己是否有睡眠問題，除了經醫師診斷外，部分病人還須透過睡眠檢測確診，目前符合健保給付執行睡眠檢測的民眾需至醫院檢測，民眾也會擔心環境不適應、隔日上班不方便等問題，未來雙和醫院睡眠中心團隊可安排居家睡眠篩檢。

雙和醫院提供公司行號與社區衛教宣導服務，每場講座接受五十位民眾報名，可向雙和醫院睡眠中心申請睡眠檢測，由專業睡眠管理師做問卷與諮商的評估，若屬高風險病人，由個案管理師轉介至醫院，接受完整的睡眠檢測，幫助民眾快速知道自己的睡眠概況。雙和醫院擁有專業的睡眠團隊，由醫師、臨床心理師、個案管理師以及睡眠技師等專業人員進行睡眠監測與診斷，提供整合性醫療，提升個人生活品質。

睡眠中心檢測預約電話請洽： (02)2249-0088#70213 /70218