

蔡佩珊教授學術分享：「Sleepless in Taiwan！臺灣夜未眠」

蔡佩珊教授為臺北醫學大學護理學研究所教授、萬芳醫院護理部兼任副主任。現為北醫大護理學院之生物行為研究室主要負責人，並於萬芳醫院開設生物回饋護理諮詢門診，針對罹患焦慮症、憂鬱症及失眠困擾的民眾提供生物回饋及行為治療。本月與大家分享的主題為「Sleepless in Taiwan！臺灣夜未眠」。

常見的失眠症狀包括：入睡困難、早醒、睡眠間斷等。分析2005年行政院主計處所進行的社會發展趨勢調查之36,743個具代表性的樣本發現：全臺灣18歲以上的人口中，約有1/4的人有失眠的問題。入睡困難為臺灣的成年人最常見的失眠的困擾症狀。在樣本中有百分之三的人有過度日間嗜睡的困擾。失眠的人有三倍高的危險會出現過度日間嗜睡；失眠的症狀和日間疲憊感有高度的相關且失眠會影響個人的心理幸福程度。



本文摘自：Insomnia：Prevalence and its impact on excessive daytime sleepiness and psychological well-being in the adult Taiwanese population. Quality of Life Research. 2008;17（8）:1073-80.（文/蔡佩珊，臺北醫學大學護理學研究所教授）

由 joycechin 發表於 April 30, 2010 09:02 PM

收藏此文： BOOKMARK

« 北醫大主辦第49屆公私立醫學校院院長會議 | 回到電子報首頁 | 雙和醫院秉持誠信回饋，實踐企業社會責任 »