

健康隱形殺手——失眠

隨着現代社會的節奏加快，生活壓力無處不在，失眠已成愈來愈多人的共同困擾。電子設備普及、不規律作息，以及對工作的過度焦慮等，都是造成失眠的重要因素。然而，長期失眠並非僅僅影響生活質量，它更是一個潛伏的健康殺手，對心理與生理健康造成不可忽視的傷害。

研究表明，持續睡眠不足與多種心理疾病有密切關係，長期失眠人士患上焦慮症和抑鬱症風險，比一般人高出三倍以上。同時，失眠削弱免疫系統，使身體更易

受到病毒侵襲，增加患上流感、心血管疾病風險。研究證實，失眠會抑制天然殺手細胞（Natural Killer Cells）的活性，這些細胞對抵禦癌症至關重要，因此失眠人士可能面臨更高的患癌風險。

此外，睡眠不足對大腦功能損害尤為顯著。缺乏睡眠可削弱大腦中海馬體功能，導致記憶力下降；同時還會影響前額葉皮質功能，影響專注力和決策能力。另外，慢性失眠可增加大腦中毒性蛋白質（如 β -類澱粉蛋白）的積累，增加患上阿爾茨

海默腦退化症風險。

失眠治療方面，除了心理療法與傳統藥物治療外，新一代非侵入性療法效果令人鼓舞。腦磁激療法（TMS）、高壓氧治療（HBOT），以及腦神經回饋訓練（Neurofeedback），都以其安全性和有效性受到廣泛關注。以TMS為例，它利用磁性脈衝刺激並改善大腦特定區域和激素分泌區域，促進深層睡眠，提升睡眠質素，而且沒藥物所帶來的副作用。

睡眠是健康基石，如傳統治療無法改善失眠，探索新型療法或可幫助你重拾健康睡眠。

**作者為美國心理學會會員、
執業臨床心理學及腦神經心理學專家**
www.drsamng.com