



- 2017年毕业于印度医学院。
- 自2017年起在沙巴政府医院工作。
- 2019-2022年在精神科部门工作。
- 能够为精神疾病和失眠患者提供准确的诊断和舒适的治疗。
- 目前在 AlphaCelle 诊所担任医疗顾问。
- 热衷于健康事业，并通过干细胞技术帮助人们实现年轻与健康的生活方式。

## Dr. Karen Lui

精神医学医生

# 再生睡眠： 不变的秘诀

## 睡眠： 心理与身体健康的关键

睡眠对我们的健康至关重要，睡眠不足会导致多种身体和心理健康问题。睡眠期间，大脑是最活跃的器官之一。

## 大脑在缺乏睡眠时发生了什么？

### 对大脑功能的影响

缺乏睡眠会使大脑的运作受到影响。睡眠不足会影响记忆、情绪平衡和决策能力。长期缺乏睡眠会导致严重的心理健康问题，包括焦虑、抑郁和认知功能障碍。

### 心理健康风险

睡眠不足会增加抑郁风险，形成一个恶性循环，因为抑郁本身也会进一步扰乱睡眠。研究表明，睡眠质量与情绪稳定之间有着密切联系，这进一步突显了休息对心理健康的重要性。

### 阿尔茨海默病的风险

睡眠不足与阿尔茨海默病的高风险越来越密切相关，这是因为它影响大脑的废物清除系统，即淋巴清道系统。该系统在深度睡眠期间活跃，能够清除如 $\beta$ 淀粉样蛋白和Tau蛋白等毒素，这些物质积累过多会导致阿尔茨海默病。睡眠不足会减少清除效率，导致这些蛋白质逐渐积累，损害神经元，从而增加阿尔茨海默病的风险。

### 增加冲动行为

睡眠不足也会影响行为。研究表明，每晚睡眠少于7小时的人更容易做出冲动和冒险的决策，例如赌博行为。这表明，良好的睡眠对决策和冲动控制至关重要。

### 儿童行为问题

研究发现，睡眠不足（每晚少于9小时）的儿童比充足睡眠的儿童面临更多的心理和行为问题，包括增加的冲动性、压力、抑郁以及较差的学业表现。优质睡眠对儿童的身心发育至关重要，确保他们获得充足的休息（9小时睡眠）对于健康成长至关重要。

## 改善睡眠的小贴士

- 制定规律的作息时间。
- 养成放松的睡前习惯。
- 下午2点后避免刺激性物质（如酒精、咖啡因、烟草）。
- 确保舒适的睡眠环境。
- 睡前限制液体摄入。

## 电位疗法（EPT）

除了这些睡眠小贴士，您还可以尝试电位疗法（EPT）。EPT于1928年在日本开发，经过90年的科学研究，并于1968年获得日本厚生省核准为医疗器材。

EPT 促进深层睡眠，帮助细胞再生修复。它有助于平衡体内的离子，可能提高睡眠质量，减少疲劳，改善失眠。

