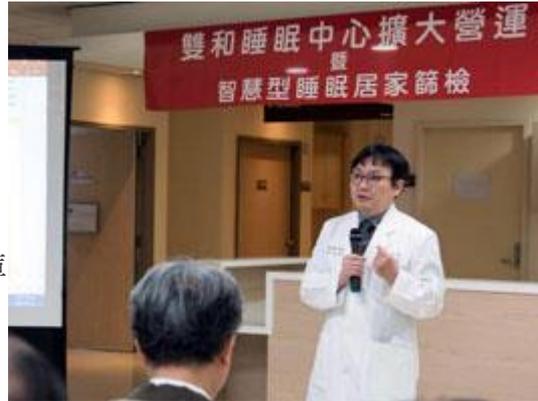


## 每 10 人中 1 人有睡眠障礙，雙和醫院睡眠評估要助你好眠



據台灣睡眠醫學學會 2017 年資料指出，臺灣每 10 人中 1 人有睡眠障礙，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。為因應睡眠檢測的需求，雙和醫院自 11 月 9 日起推出「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。

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，而國內研究顯示臺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。臺灣健保資料庫顯示，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。



【右圖：雙和醫院睡眠中心擴大營運吳麥斯院長給予勉勵】



全臺睡眠檢測中心共計 52 家，其中通過台灣睡眠醫學學會認證僅 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。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，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。【左圖：睡眠中心由專業人員安裝儀器檢測睡眠狀況】

鄔主任補充說，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、高級的睡眠床墊等，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。



郭博昭所長指出，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。

【圖：鄔定宇主任（左圖）及郭博昭所長（左圖）呼籲民眾不要輕忽打鼾及睡眠品質不佳的問題】

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。



雙和醫院同時提供公司行號與社區衛教宣導服務，每場講座接受 50 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，由個管師轉介至醫院，接受完整的睡眠檢測，幫助民眾快速知道自己的睡眠概況。睡眠中心檢測預約電話請洽：（02）2249-0088，分機 70213・70218。（文/雙和醫院）

【右圖：居家睡眠檢測器示意圖】

【下圖：雙和醫院睡眠中心擴大開幕院內長官共襄盛舉】

