

千暘診所

葉宗祐

抗衰老
輕輕鬆鬆睡好眠



★經歷

101健檢診所 衛教師
北投健康管理醫院 合作健康管理師
吉林醫事檢驗所 衛教師
台北市、新北市政府體育局 講師
台北醫學大學 醫學模擬教育中心 講師
體超全人運動團隊健康顧問
晁禾醫療 健康顧問

★現職

千暘診所 執行長
全民醫院檢驗科 共同負責

★專長主題

健康檢查該怎麼做
健檢數據如何解讀
最科學的減肥 - 血糖監控
如何透過預防醫學精準保養身體



睡眠的方法？

食物食品助眠法——熱牛奶、保健食品等

運動助眠法——睡前幾小時適量運動

遠離3C產品——睡覺前減少看電視或電腦屏幕的時間

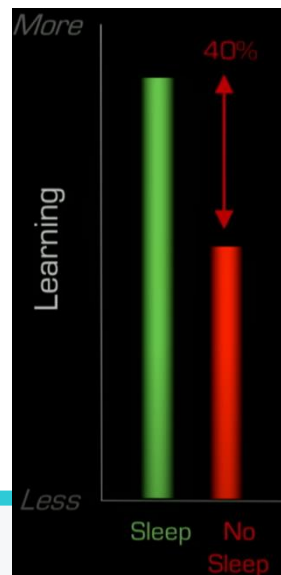


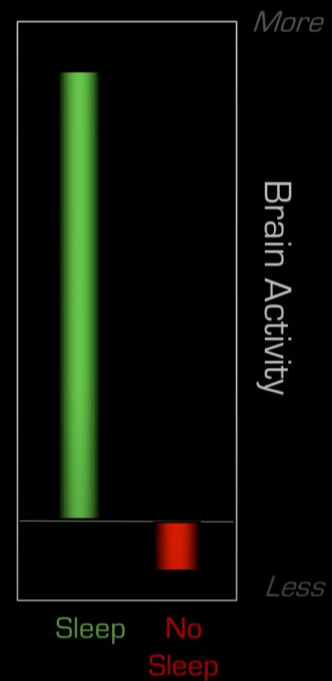
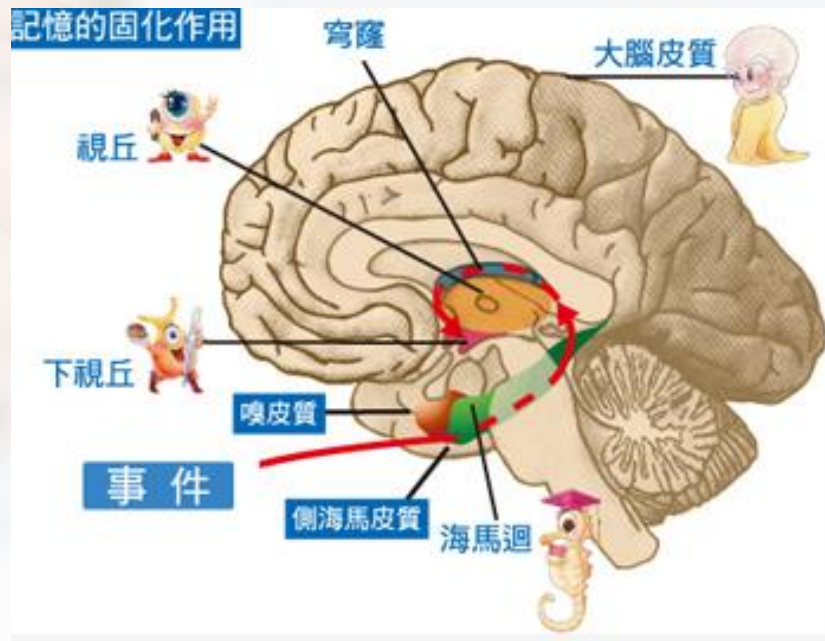
為什麼要睡覺

- 身體修復、儲存精力
- 大腦運作以及記憶結合
 - 睡眠不好也會影響記憶力、創造力及判斷力
- 免疫系統
 - 免疫細胞活性
 - 炎症反應
 - 抗體生成
- 內分泌系統
 - 生長激素
 - 皮質醇
 - 胰島素
 - 性激素

實驗

- 睡眠組(睡眠8小時)
- 不睡眠組(保持清醒，全程監控，不能打盹也沒有咖啡因)
- 實驗隔天做MRI
- 給一張清單記住下列事項，後測
- 過程中他們腦部活動全程拍下來
- 學習成效有40%的落差
- 因為被剝奪睡眠的腦部無法儲存新的記憶







考驗記憶

0939567738

考驗記憶

41236

考驗記憶

9632147852147

請舉手

你 有睡飽嗎？





睡眠與心血管

- 歐洲研究(日光節約時間)
- 春天少掉一個小時睡眠，隔天早上心臟病發人口上升**24%**
- 秋天多一個小時的睡眠，心臟病發人口下降**21%**
- 睡眠不足與免疫系統有關(自然殺手細胞)
- 實驗發現睡四小時的跟睡八小時的，自然殺手細胞的活動力整整降低**70%**
- 睡眠不足也會傷害遺傳基因密碼

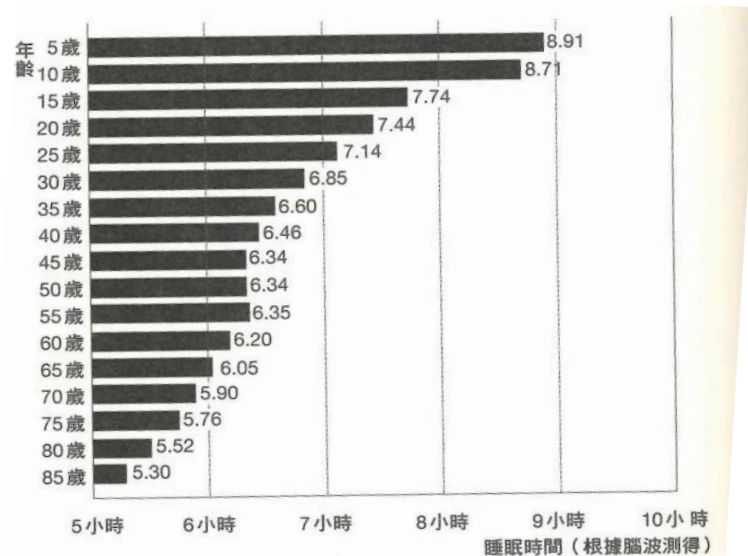


睡眠-肥胖？

- 每晚睡不到5個小時- 高出50%罹患肥胖症
- 睡眠缺乏時會提高飢餓素的釋放
- 疲勞- 長期的壓力會抑制免疫系統
- 壓力會增加血流中的葡萄糖含量(黎明效應)
- 身體對葡萄糖耐受性上升，造成第二型糖尿病

一天要睡多久

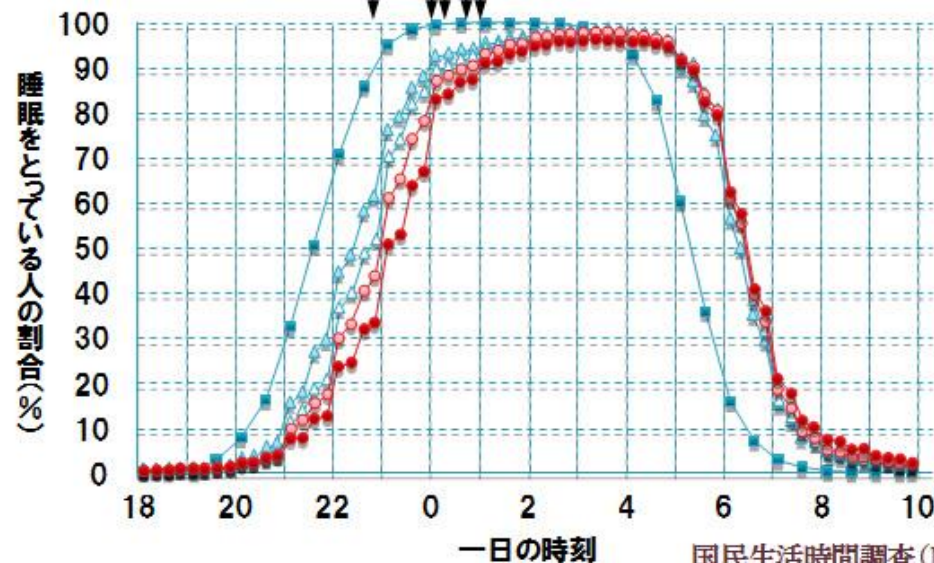
- 美國研究7~8小時左右
- 跟著年齡不一樣
- 拿破崙睡很少
- 愛因斯坦睡很多



夜型はなぜ増加したか -しかし限界が近づいている-

2000年 1:00
1990年 0:45
1980年 0:15
1970年 0:00
90%以上の人が
睡眠中になる時刻 1941年 22:50

■ 入眠時刻は遅くても、起
床時刻は変わらない



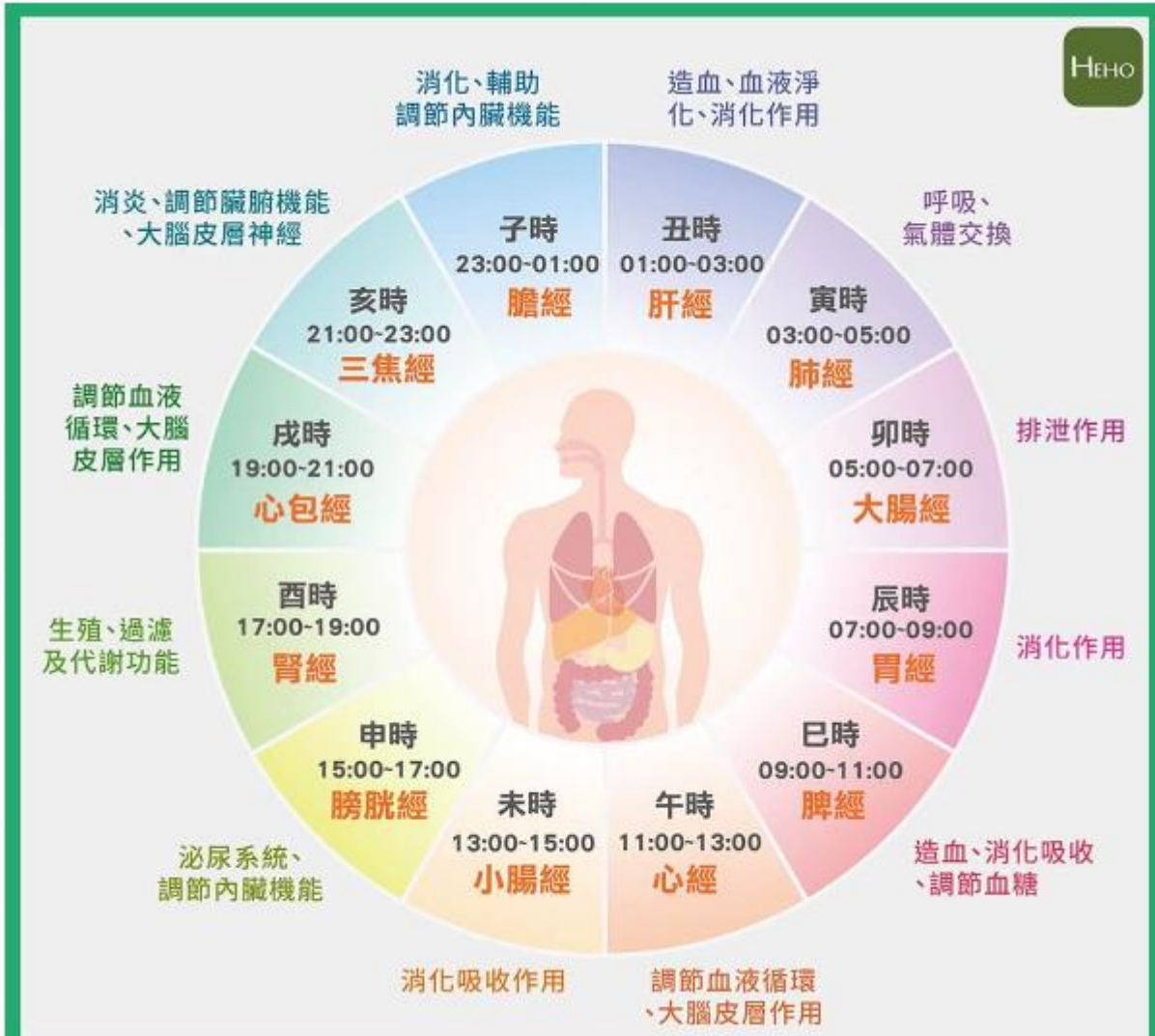
国民生活時間調査(NHK放送文化研究所)





幾點要睡覺

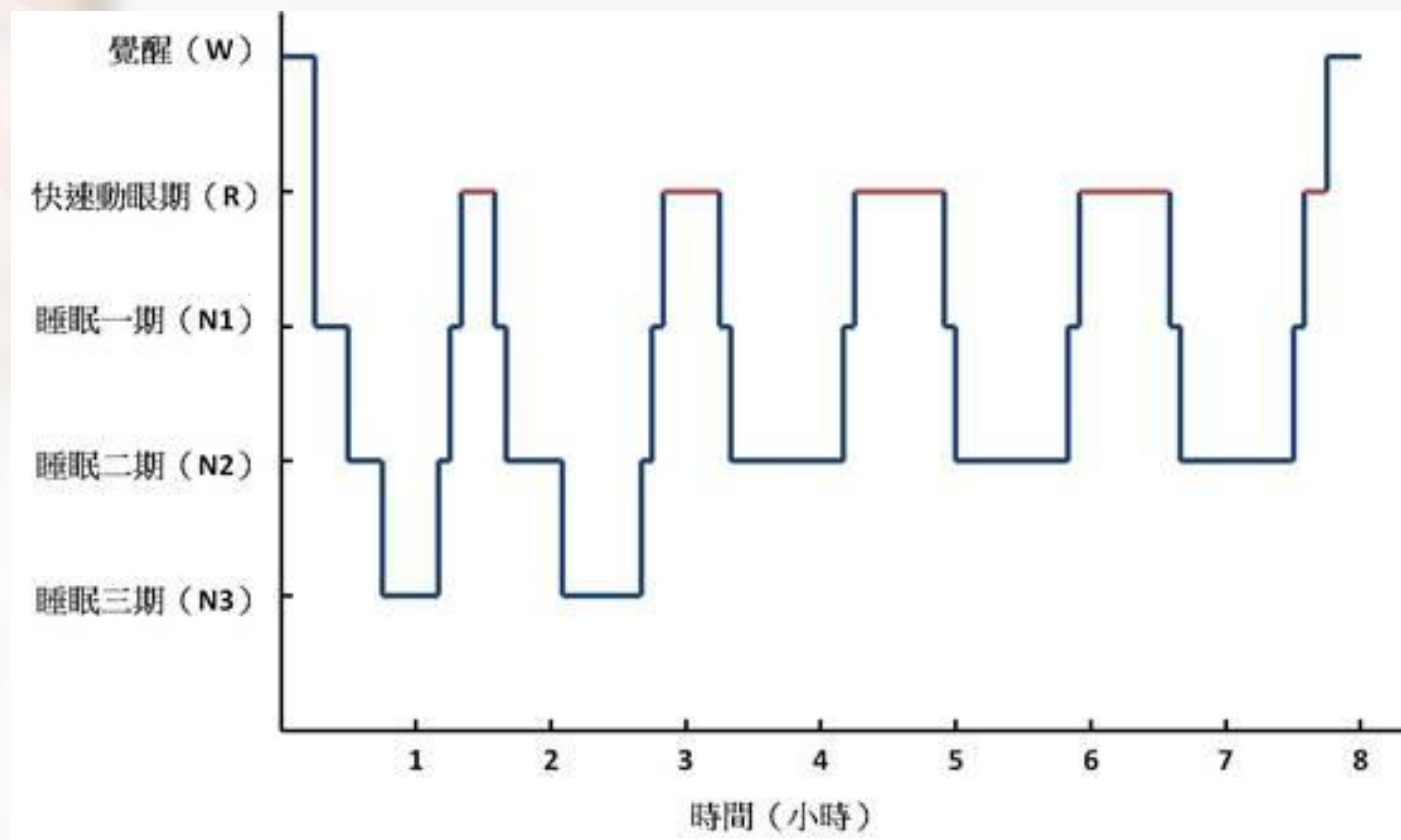
- 至少一點
生長激素、免疫系統
- 午睡好嗎？
連續長時間的好處





快速動眼期

- 睡眠，有著不同的週期現象
 1. 快速動眼期 (rapid eye movement, REM)
 2. 非快速動眼期 (non-rapid eye movement, NREM)
- 正常睡眠週期由非快速動眼期第一期循序進入第二期及第三期
- 睡眠由淺度睡眠進到深度睡眠，再從深度睡眠回到淺度睡眠，之後進入快速動眼期
- 週而復始，約90至120分鐘循環一次



該怎麼睡

- 深層睡眠才會分泌生長激素
- 睡眠，每90分鐘就會出現眼動期



Articles ▾ Reviews & Opinion ▾ Collections ▾ Email Alerts About ▾ Submit ▾



Article | September 21 2022

Sleep exerts lasting effects on hematopoietic stem cell function and diversity

In Special Collection: Journal-Based CME Activities with Journal of Experimental Medicine (JEM), Hematology 2022

Cameron S. McAlpine , Mihé G. Kiss , Farris M. Zuraikar , David Cheek , Giulia Schirolli , Hajera Amatullah , Pacific Huynh , Mehreen Z. Bhatti , Lai-Ping Wong , Abi G. Yates , Wolfram C. Poller , John E. Mindur , Christopher T. Chan , Henrike Janssen , Jeffrey Downey , Summa Singh , Rutan I. Sadreyev , Matthias Nahrendorf , Kate L. Jeffrey , David T. Scadden , Kamila Naxerova , Marie-Pierre St-Onge , Filip K. Swirski

+ Author and Article Information

Check for updates

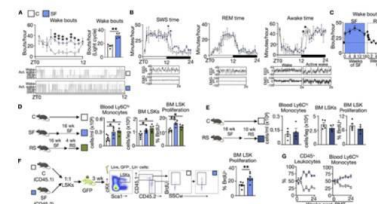
J Exp Med (2022) 219 (11): e2022081. | <https://doi.org/10.1084/jem.2022081> Article history

Standard View PDF Share Tools ▾

A sleepless night may feel awful in its aftermath, but sleep's revitalizing powers are substantial, perpetuating the idea that convalescent sleep is a consequence-free physiological reset. Although recent studies have shown that catch-up sleep insufficiently neutralizes the negative effects of sleep debt, the mechanisms that control prolonged effects of sleep disruption are not understood. Here, we show that sleep interruption restructures the epigenome of hematopoietic stem and progenitor cells (HSPCs) and increases their proliferation, thus reducing hematopoietic clonal diversity through accelerated genetic drift. Sleep fragmentation exerts a lasting influence on the HSPC epigenome, skewing commitment toward a myeloid fate and priming cells for exaggerated inflammatory bursts.

Data & Figures Contents Supplements References Related & Me

Figure 1.



[View large](#)

[Download slide](#)

Sleep exerts a prolonged influence on hematopoiesis. (A) Quantification of wake bouts (transitions from sleep to wake states), during the resting (light) period along with a

失眠該看哪一科？

- 家醫科？
- 身心科？
- 神經內科？
- 免疫風濕科？
- 肝膽腸胃科？
- 胸腔科？
- 心臟專科？
- 泌尿科？
- 骨科？
- 復健科？



失眠類型

- 難入睡
- 淺眠
- 早醒

- 物理、環境
- 身理(疾病、營養)
- 精神
- 呼吸中止



物理環境、身理狀況

◆ 物理環境

- 光線(家裡環境、電子產品藍光)
- 氣溫

◆ 身理狀況

- 年齡、排尿、時差
- 咳嗽、肌肉緊繃、疼痛
- 女生經期
- 降血壓藥、類固醇、毒品



物理環境、身理狀況



物理環境、身理狀況

◆ 物理環境

- 光線(家裡環境、電子產品藍光)
- 氣溫

◆ 身理狀況

- 年齡、排尿、時差
- 咳嗽、肌肉緊繃、疼痛
- 女生經期
- 降血壓藥、類固醇、毒品



飲食、營養素

◆ 茶

- 咖啡、酒精、消夜(油炸物)

◆ 營養素

- 鎂、鈣
- Vit D、B群
- 色胺酸
- GABA
- 芝麻素
- 益生菌
- Omega3



1 色胺酸

牛奶、黃豆、魚肉
堅果類(南瓜子、黑芝麻)



2 GABA

南瓜、糙米、
馬鈴薯、番茄



3 鈣&鎂

乳製品、黑芝麻
綠色蔬菜、堅果



4 維生素D

蕈菇類、雞蛋、鮭魚



5 維生素B群

全穀、肉類、新鮮蔬菜



6 omega-3 脂肪酸

鯖魚、秋刀魚、鮭魚



營養點滴



自律神經檢測

- 自律神經(交感、副交感異常)
- 壓力賀爾蒙(Cortisol)



自律神經

- 腸胃不適
- 頭暈、頭痛
- 視力模糊、眼睛乾澀
- 胸悶、心悸
- 胃脹氣
- 便秘、腹瀉
- 盜汗、頻尿
- 性慾減退、勃起障礙
- 皮膚暗沉、皮膚乾燥



睡眠檢測



DOMII 睡眠呼吸中止症(含血氧)及睡眠品質檢測報告

(LARGANCPC® 心率變異檢測技術)

個人資訊

姓名：DM Sample (男)

年齡：65

病歷號：sampleDM

身高：170.1 cm

體重：80 kg

BMI：27.65 kg/m²

檢測代號：C20220423074003-0-01

申請單位：大立雲康科技

申請醫生：大立雲康科技

採集資訊

ECG採集期間：	6小時 20分鐘	2022-04-23 01:15 ~ 2022-04-23 07:35
在床期間(TIB)：	6小時 18分鐘	2022-04-23 01:17 ~ 2022-04-23 07:35
訊號無效時間(U)：	0分鐘	0分鐘 (訊號不良) · 0分鐘 (鬆脫或未配戴)
在床期間的採集有效性：	100.0%	

睡眠檢測資訊

入睡所需時間(SOL)：	6分鐘	正常
入睡後覺醒時間(WASO)：	1小時 19分鐘	高於參考值 (24分鐘)
睡眠總時間(TST)：	4小時 53分鐘	低於參考值 (7小時)
睡眠效率(TST/TIB-U)：	77.5%	低於參考值 (90%)

睡眠呼吸事件

睡眠呼吸紊亂指數 ^{※1}	47.3 次/小時	共 231 次
阻塞型 ^{※2} (Obstructive)	有 ☒	無 ☐
中樞型 ^{※3} (Central)	疑似有 ☐	無 ☒

※1. 睡眠呼吸紊亂指數：基於心肺耦合的增強型低頻耦合 (eLFC) 計算所得結果，為較廣義之睡眠呼吸事件，包含呼吸中止 (Apnea)、淺呼吸事件 (Hypopnea) 及通氣量受阻導致睡眠受阻 (RERA)。

※2. 阻塞型：具有增強型低頻耦合的寬帶特徵 (eLFC_{BB})，通常與阻塞型呼吸事件相關。

※3. 疑似中樞型：具有增強型低頻耦合的窄帶特徵 (eLFC_{NB})，與中樞型呼吸事件和頻率極相近之阻塞型呼吸事件有關，須結合臨床診斷。

如果需要進一步了解睡眠狀況與呼吸中止類型，請與您的醫師討論。

睡眠分期(分鐘)

睡眠階段 Stage	初入時間(分鐘) Latency	總時長(分鐘) Duration	所佔比例(%) Percentage	參考值 Reference	備註 Note
覺醒		79	21.2%	<24 分鐘	高於參考值
淺睡	6	190	51%	25% ~ 35%	高於參考值
熟睡 (慢波睡眠)	45	12	3.2%	35% ~ 55%	低於參考值
REM 睡眠	55	91	24.4%	18% ~ 25%	符合參考值

睡眠體位分析(分鐘)

體位 Body Position	睡眠時長(分鐘) Sleep Time	所佔比例(%) Percentage	淺睡	熟睡 (慢波睡眠)	REM 睡眠	睡眠呼吸 紊亂指數
仰臥	76	25.9 %	64	0	12	61.5 次/小時
左側臥	92	31.4 %	70	0	22	56.4 次/小時
俯臥	82	28.0 %	36	8	38	33.3 次/小時
右側臥	43	14.7 %	20	4	19	*29.1 次/小時
其他	-	-	-	-	-	-

*當體位的睡眠總時長不足 60 分鐘時，值由較短時間推估而得，該數值僅供參考

DOMII 睡眠呼吸中止症(含血氧)及睡眠品質檢測報告

(LARGAN CPC® 心率變異檢測技術)

個人資訊

姓名：DM Sample (男)

身高：170.1 cm

檢測代號：C20220423074003-0-01

年齡：65

體重：80 kg

申請單位：大立雲康科技

病歷號：sampleDM

BMI：27.65 kg/m²

申請醫生：大立雲康科技

採集資訊

ECG採集期間：	6小時 20分鐘	2022-04-23 01:15 ~ 2022-04-23 07:35
在床期間(TIB)：	6小時 18分鐘	2022-04-23 01:17 ~ 2022-04-23 07:35
訊號無效時間(U)：	0分鐘	0分鐘 (訊號不良)、0分鐘 (鬆脫或未配戴)
在床期間的採集有效性：	100.0%	

睡眠檢測資訊

入睡所需時間(SOL)：	6分鐘	正常
入睡後覺醒時間(WASO)：	1小時 19分鐘	高於參考值 (24分鐘)
睡眠總時間(TST)：	4小時 53分鐘	低於參考值 (7小時)
睡眠效率(TST/TIB-U)：	77.5%	低於參考值 (90%)

睡眠呼吸事件

睡眠呼吸紊亂指數 ^{※1}	47.3 次/小時	共 231 次
阻塞型 ^{※2} (Obstructive)	有 ☒	無 ☐
中樞型 ^{※3} (Central)	疑似有 ☐	無 ☒

※1. 睡眠呼吸紊亂指數：基於心肺耦合的增強型低頻耦合 (eLFC) 計算所得結果，為較廣義之睡眠呼吸事件，包含呼吸中止 (Apnea)、淺呼吸事件 (Hypopnea) 及通氣量受阻導致睡眠受阻 (RERA)。

※2. 阻塞型：具有增強型低頻耦合的寬帶特徵 (eLFC_{BR})，通常與阻塞型呼吸事件相關。

※3. 疑似中樞型：具有增強型低頻耦合的窄帶特徵 (eLFC_{NB})，與中樞型呼吸事件和頻率極相近之阻塞型呼吸事件有關，須結合臨床診斷。

如果要進一步了解睡眠狀況與呼吸中止類型，請與您的醫師討論。

睡眠分期(分鐘)

睡眠階段 Stage	初入時間(分鐘) Latency	總時長(分鐘) Duration	所佔比例(%) Percentage	參考值 Reference	備註 Note
覺醒		79	21.2%	<24 分鐘	高於參考值
淺睡	6	190	51%	25% ~ 35%	高於參考值
熟睡 (慢波睡眠)	45	12	3.2%	35% ~ 55%	低於參考值
REM 睡眠	55	91	24.4%	18% ~ 25%	符合參考值

睡眠體位分析(分鐘)

體位 Body Position	睡眠時長(分鐘) Sleep Time	所佔比例(%) Percentage	淺睡	熟睡 (慢波睡眠)	REM 睡眠	睡眠呼吸 紊亂指數
仰臥	76	25.9 %	64	0	12	61.5 次/小時
左側臥	92	31.4 %	70	0	22	56.4 次/小時
俯臥	82	28.0 %	36	8	38	33.3 次/小時
右側臥	43	14.7 %	20	4	19	*29.1 次/小時
其他	-	-	-	-	-	-

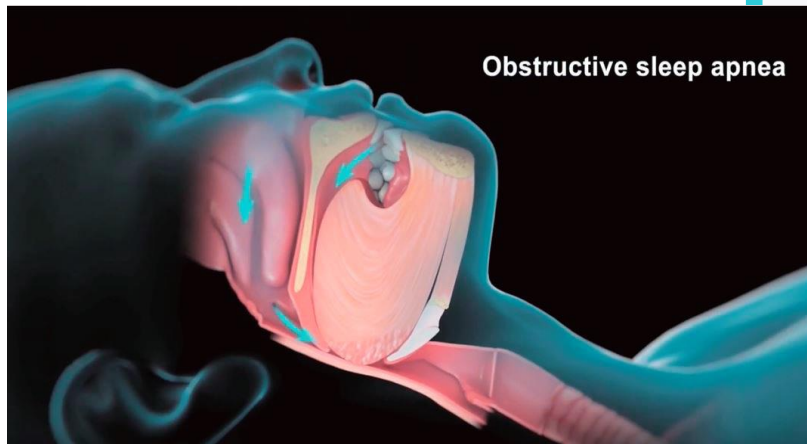
*當體位的睡眠總時長不足 60 分鐘時，值由較短時間推估而得，該數值僅供參考

呼吸中止指標(apnea-hypopnea index,AHI)

- 根據美國睡眠醫學會定義：
睡眠中停止呼吸(sleep apnea)10秒以上
微弱呼吸(hypopnea)氣流少於5 L/min且大於10秒以上
期間動脈血氧(SPO₂)下降4%以上
伴隨短暫腦波覺醒
- 中樞型(CSA)、阻塞型(OSA)、混和型

如何造成呼吸中止

- 鼻塞
- 過敏性鼻炎
- 結構狀況：鼻中膈彎曲、鼻斗、齒列凌亂、牙弓狹窄、舌肌功能問題
- 肥胖
- 頸圍粗
- 扁桃腺發炎
- 懸壅垂過大
- 甲狀腺功能低下
- 抽菸、喝酒、缺乏運動



呼吸中止引發疾病

- 
- A hand holding a magnifying glass over a white pill.
- 高血壓、動脈硬化、糖尿病
 - 失智、憂鬱症
 - 胃食道逆流
 - 顫顎關節症候群、男性功能衰弱
 - 夜間頻尿、夢遊
 - 頭痛、暈眩、注意力下降、記憶力減弱、工作表現不佳、反應變慢、情緒控管不佳

打鼾、呼吸中止如何改善治療

- 手術(上呼吸道手術)
- 減肥
- 呼吸器
- 止鼾牙套





睡眠調整結論

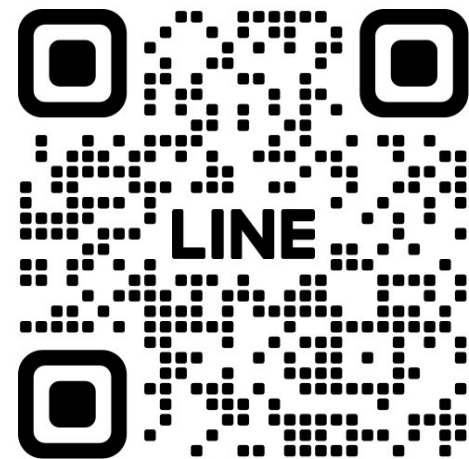
- 難入睡 – 放鬆
- 淺眠 – 物理、身理
- 早醒 – 褪黑激素

- 物理、環境
- 身理(疾病、營養)
- 精神
- 呼吸中止



Thank you

客製化健康檢查 · 走入社區 · 把關您的健康



祝大家有個好眠

