

中國醫訊

MARCH 2009 No.68

編輯檯

中國醫療體系月刊

發行人 蔡長海
社長 林正介
副社長 陳偉德
總編輯 彭慶添
副總編輯 謝慶良 林 燦 李文源
施純明
主編 陳于嬌
編輯委員 何茂旺 林彩玫 林秋秀
林聖興 李育臣 洪靜琦
洪耀欽 莊春珍 許玲文
張美滿 張廣漢 黃郁智
陳安琪 曾憲彰 楊美都
楊榮林 趙娉婷 劉孟麗
劉崇祥 劉淳儀 蔡岑瑋
蔡侑媧
蔡教仁
美術編輯 盧秀禎
美術設計・印刷 昱盛印刷事業有限公司
網頁維護 張珮珊
創刊日期 民國92年8月1日
出刊日期 民國98年3月1日
發行所 中國醫藥大學附設醫院
地址 404 台中市北區育德路2號
電話 04-22052121轉4434
網址 <http://www.cmuh.org.tw>
電子報訂閱
院內員工投稿 ask@mail.cmuh.org.tw
讀者意見信箱
院內員工關懷專線：分機1780

世界知名睡眠權威 Dr. William Dement 曾說，每個人都需要充分的睡眠，如果睡得不夠，身體就會幫你記下這筆帳。人們對於每天背負著嚴重的「睡眠債」似已習以為常，殊不知欠下「睡眠債」的危險就在於你不知道它的存在，甚至當身體發出警告，卻仍選擇不理會。

睡眠障礙就是導致很多人積欠「睡眠債」的主因之一，睡眠障礙的問題一日不解決，這個無形的帳本便會出現更多的赤字，因而衍生各種疾病和意外。

這一期醫訊推出「睡眠醫學專刊」，從睡眠中心醫師、中醫師、心理師、藥師、營養師撰寫的文章，我們可以清楚了解什麼時辰睡覺最養生？多攝取哪些食物有助好眠？服用鎮靜安眠藥有哪些禁忌與守則？以及嚴重打鼾潛藏的風險，什麼是失眠、猝睡症、睡眠呼吸中止症及其診治方法等，極具參考價值。

我們也安排了對台灣睡眠醫學會理事長、本院睡眠中心杭良文醫師的專訪。睡眠障礙糾纏他多年，甚至留下高血壓的「紀念品」，因而他格外能體會病人的痛苦和需求，諄諄忠告更具說服力。

《中國醫訊》是中國醫藥大學醫療體系同仁共有的刊物，為了充實刊物內容，在此再度籲請同仁踴躍投稿，將更多的醫療新知及杏林見聞分享給讀者。來稿請寄 ask@mail.cmuh.org.tw