

美國學童長期睡眠不足影響健康

駐舊金山辦事處文化組提供

目前美國學童一天的生活被上課、功課、課餘運動及才藝學習、電腦、電視以及遊戲約會等行程佔滿，充分利用每一分鐘的結果，只好犧牲睡眠時間，結果是 25%以上發生夢遊、發育遲緩、睡眠失調問題，影響健康至鉅。這種孩童在日常生活中表現學業退步、孤僻交不到朋友、注意力不集中，嚴重者甚至有呼吸困難情形。卻常因此而被誤診為行為與注意力失調(ADHD)。根據一項研究，27%的學童不肯上床睡覺、11%的學童上床後無法入睡、17%的學童早上起不了床。而父母沒有把固定上床時間擺在第一位更是此問題的幫兇。有些父母因本身作息而忽略了孩子與大人不同，睡眠與食物都對他們非常重要。兒科醫生表示，此問題在 1990 年代以前即已受到注意，之後更是受到重視，因深度睡眠時因身體的體溫降低會釋放出刺激骨骼及肌肉生長的荷爾蒙，缺乏此種機制調節的兒童會出現生長遲緩問題。而另一種幫助身體抵擋壓力的甲狀腺荷爾蒙也會受到睡眠不足的影響，使孩童出現暴躁易怒的現象。