Ta Kung Pao | 2025-02-21 Newspaper | A05 | 要聞 | 醫健事 Image No.: 1/1

中大北大聯合研發 手機App治抑鬱失眠 發病率大減四成以上





将撤症是全球12億青年人口 中量常見的精神疾病之一,失眠 既是同蟹症的誘因,亦是其常見 症狀。

香港中文大學醫學旋與北京 大學第六醫院聯合開展亞洲首項 數碼化失眠認知行為治療(簡稱数 碼化CBT-I介入程式),臨床研究 顯示,此手機應用程式除了可改 善青年患者的失眠及碎鬱症狀, 更可辨抑鬱症發病率大幅降低四 成以上,療效持久且反應良好。

大公報記者 唐雷峰

青年或於成長的洗液期,屬利受精神疾病影 着的人群。有研究概示。因分之三的精神疾病能 推於24歲前發病。請資曆市內地約有2%的青年 志有均關症。因另有研究層示香港的比例約為 29%是5.2%。

七成半個案24歲前發病

中國科學院設士憲北京大學第六醫院院長純 林表示、CIT-I是有效治療優性失眠的一線療 法。但亞洲尚未研究此力案對協助有年得關約像 效。以及用數碼方式替代面的消費的作用。他指 出,有紙完關示內地及香港青年天風思者的求助 申獲一成、更關当真充年輕人類對傳統治療力率 的接受皮勞促,引取廣思和醫症的氣能大增。

是次研究的參加者包括708名年創介于15至 25届的内地及香港青年,所有參加者印息有失順 些,並伴有亞國非認鬱症狀,研究關係預參加者 平均及購積分為介入到及對世祖,前者通過干積 接受為際六同的數碼代CBT--1介入程式治療,後 者但接受于傳媒象政育科書。

起果證明、數碼化COT-1介入程式對失能止 及均數值有「一申用得」的處並。介入一年後, 失規模解率指近00%,均數發換率與對物詞相比 低速20以少,介入机的均數值發病率僅約10%,而 對例和URA10%。

突破青年精神治療瓶頭

是次研究第一作者,中大醫學這種种科學系 增士達研究員學原稿表示,活泼就是令人滿 意,證明教碼作CBT-们介見成可有效 預於均數症,和較加固能治療,數碼 自能化必要方式更累於結構為「網絡 除住民」的青年接受,突破青年精神健康志康的 版理。

全級積極科學教授。中大醫學院精神科學系 聚主任學專輯不要 热調明確實 其保學問題情定,在未来,會 學科問題保計加何在最智慧的 常力意。創動碼化白機大能力 素和設計加何在此解的白機力 素,包集個人 化積助約 如用意道已服中的發 現思應用。

Source: Wisers electronic service. This content, the trademarks and logos belong to Wisers, the relevant organizations or copyright owners. All rights reserved. Any content provided by user is the responsibility of the user and Wisers is not responsible for such content, copyright clearance or any damage/loss suffered as a result. Print out of Wisers electronic service.