

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



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



中大聯同北大進行臨床研究，證實數碼化失眠介入程式有助降低青年抑鬱發病率。大公報記者張雪輝攝

抑鬱症是全球12億青年人口中最常見的精神疾病之一，失眠既是抑鬱症的誘因，亦是其常見症狀。

香港中文大學醫學院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（簡稱數碼化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抑鬱症狀，更可將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 唐寶輝

青年處於成長的過渡期，屬易受精神疾病影響的人群。有研究顯示，四分之三的精神疾病個案於24歲前發病。調查顯示內地的有2%的青年患有抑鬱症，而另有研究顯示香港的比例約為3.9%至5.2%。

七成半個案24歲前發病

中國科學院院士兼北京大學第六醫院院長陸林表示，CBT-i是有效治療慢性失眠的一種療法，但亞洲尚未研究此方案對預防青年抑鬱的療效，以及用數碼方式替代面談治療的作用。他指出，有研究顯示內地及香港青年失眠患者的求助率僅一成，突顯出高企年輕人群對傳統治療方案的接受度極低，引發罹患抑鬱症的風險大增。

是次研究的參加者包括708名年齡介乎15至25歲的內地及香港青年，所有參加者均患有失眠

症，並伴有亞臨床抑鬱症狀。研究團隊將參加者平均及隨機分為介入組及對照組，前者透過手機接受為期六週的數碼化CBT-i介入程式治療，後者則接受手機健康教育科普。

結果顯示，數碼化CBT-i介入程式對失眠症及抑鬱症有「一舉兩得」的療效。介入一年後，失眠緩解率達60%，抑鬱發病率與對照組相比低逾四成，介入組的抑鬱症發病率僅約10%，而對照組則為18%。

突破青年精神治療瓶頸

是次研究第一作者、中大醫學院精神科學系博士後研究員陳斯琦表示，治療效果令人滿意，證明數碼化CBT-i介入程式可有效預防抑鬱症，相較於面談治療，數碼自動化治療方式更利於被稱為「網絡

游民」的青年接受，突破青年精神健康治療的瓶頸。

卓敏精神科學教授、中大醫學院精神科學系系主任葉李翹江寧放睡眠障礙室主任受問補充，在未來，醫學界需要探討如何在基層醫療等方面，將數碼化治療失眠方案與臨床實踐相結合，並研究如何改良此創新治療方案，促進個人化預防和早期治療在社區中的發現及應用。

