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





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 唐雪婷

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。調查顯示內地約有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線療 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診治療的作用。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,突顯出高危年輕人群對傳統治療方案 的接受度極低,引致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,前者通過手機 接受為期六周的數碼化CBT-I介入程式治療,後 者則接受手機健康教育科普。

結果證明,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, 失眠緩解率接近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 博士後研究員陳斯婧表示,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,相較於面診治療,數碼 自助化治療方式更易於被稱為「網絡 原住民」的青年接受,突破青年精神健康治療的 瓶頸。

年敏精神科學教授、中大醫學院精神科學系 系生無李朝江家族睡眠檢查客 等外需要採討如何在基層醫療 等方面,將數碼化治療失眠方 案與臨床實踐相結合,並研 究如何改良此嶄新治療方 案,促進個人化預防和 早期治療在社區中的發 現皮應用。

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.