

睡眠保健講座

香港公益金資助

『我要瞓得好』優質睡眠計劃



香港復康會屯門適健中心
註冊護士 黃錦儀
註冊社工 鄧明慧

引言

- 人生 1/3 的時間是花在睡眠或休息活動上

睡眠不足與健康

- 2009年02月02日 太陽報：
失眠可誘發隱性心臟病
- 2009年3月16日 明報健康網：
睡眠最佳補腦劑
- 本地研究：
睡眠時間較少的人士，有較高的體重指數及較粗的腰圍。(衛生防護中心 非傳染病直擊 4/2009)

睡眠不足與交通事故

- 睡眠不足不僅影響到個人，對社會也會造成危害。
- 星島日報8/3/2010：
替更車長瞓睡九巴撞學
- 蘋果日報22/4/2009:
瞓睡兩秒奪命 司機危駕候懲
...
...

內容大綱

- 睡眠生理學
- 失眠的種類及成因
- 服用安眠藥物的正確態度
- 失眠的治療

睡眠生理學

人體睡眠週期

- 第一階段 --- 淺睡 (5-10分鐘)
- 第二階段 --- 無意識 (3 to 4 hr)
- 第三階段 --- 過渡期 (0.5hr)
- 第四階段 --- 深度睡眠 (1 to 1.5hr)
- 快速動眼期 (1.5 to 2hr)

- 由淺睡期至快速動眼期約需60-90分鐘，每晚約有4-6個循環

爲什麼會有睡意？(一)

- 由中樞神經管理
- 是一種自我平衡的能力
- 決定於睡醒的時間、身體的神經傳導物

爲什麼會有睡意？(二)

生理時鐘

- 神經細胞控制及調節
- 週期爲24小時
- 決定於...
 - 陽光
 - "黑色荷爾蒙"褪黑激素

褪黑激素 melatonin

- 由腦部松果體分泌
- 受到陽光強弱的影響
- 分泌由黃昏開始到晚間中段時間最多，然後慢慢減少

睡眠時間

每日是否需要8小時睡眠時間？

- 注重**睡眠質素**>**睡眠長度**
睡眠質素 = 日間功能效率，及警覺程度

- 時間太長，品質變差，影響下一次的睡眠
- 時間太短影響日間功能
- 時間長短亦會按情況而變化

睡眠時間 (三)

睡眠時間與年齡的關係...

年長人士是否一定睡得差???

褪黑激素隨年齡增長而減少

→ 入睡時間 **可能**較長

→ 深層睡眠 **可能**較少

- 但不代表質素一定差，一定有失眠問題

夢境

- 重要性：
 - 活化神經網絡
 - 重組及解釋儲存的記憶
 - 推測未來??
 - 舒緩壓力??

睡眠的功用

- 組織收復、增強抵抗力
- 幫助恢復體力
- 舒緩壓力
- 增強記憶力
- 提高工作能力
- 保持情緒穩定
- 提高社交能力

你是否失眠？

- 入睡困難
 - 輾轉反側，難以入睡
 - 無法熟睡
 - 睡眠中途「醒」過來
 - 過早睡醒
 - 比慣常「早醒」
 - 睡醒後，仍好像沒睡過一樣
 - 日間功能受到明顯影響
-
- 其中一種情況一星期出現兩次或以上
 - 情況持續一個月以上

資料根據 DSM IV TM 4th edition

香港有幾多人失眠？

二零零八年衛生防護中心--行為風險因素調查:

2,000名18至64歲受訪者前30日內的失眠情況
1星期出現3次...

- 入睡困難 12.5%
- 無法熟睡 12%
- 過早睡醒 10.1%

• 20%受訪者受到失眠的困擾。

• 失眠情況日益嚴重。

失眠的原因

- 生理疾病影響
- 情緒疾病影響
- 藥物影響
- 睡眠失調症
- 原發性失眠

失眠成因 (一)

- 生活習慣
 - 作息不定時
 - 過度虛耗、刺激或沈悶的生活
 - 缺乏運動
- 睡眠壞習慣
 - 早上或晚上懶床
 - 不規律生活習慣
 - 在床上思考各樣事情

失眠成因 (二)

- 對睡眠的誤解
 - 過份擔心失眠的影響
 - 睡前擔心睡不好
 - 對睡眠抱過大期望
- 環境因素
 - 噪音
 - 過強光線
 - 過熱過冷的環境等等...

失眠成因 (三)

- **飲食因素**
 - 例如油膩食物、咖啡因、太飽太餓
- **情緒因素**
 - 憤怒、挫折、焦慮、興奮、期待...
- **惡性循環**
 - 因素之間的相互影響

失眠怎麼辦？

- 睡眠不理想時，需要先自我評估一下，找出失眠原因
- 追溯起始失眠的情況
- 失眠持續，或對生活造成嚴重影響，需尋求專業協助
- 切勿自行購買藥物

服用安眠藥物的注意事項

常用安眠藥物

- 抗組胺藥
- 苯二氮平類藥
- 非苯二氮平類

只宜跟從醫生指示使用

注意事項

- 常見副作用：嗜睡、噁心、反應及協調緩慢
 - 嚴重副作用：依賴、反彈性失眠、夢遊、幻覺
 - 造成心理或生理上的依賴
 - 避免藥物的相互作用
 - 不宜飲酒
 - 不宜隨意調較劑量
 - 應與醫生商量服藥計劃
 - 胡亂服藥會隱藏失眠的真正原因
- 藥物絕非唯一的解決辦法

非藥物治療的方法

睡眠日誌

- 紀錄及分析睡眠及生活日誌有助找出失眠原因
- 包括睡眠時間、午夜醒來的次數及時間、起床時間、藥物服食情況、早上起床後的感覺、日間的特別事情、當日心情等等...

睡眠規律

- 規律的睡眠時間
- 保持良好睡眠習慣
- 透過陽光及活動以調節生理時鐘

飲食原則

- 避免咖啡因
- 避免喝酒
- 避免尼古丁
- 避免睡前吃得太飽或太肚餓

運動習慣

- 維持正常新陳代謝
- 消除體內疲勞物質
- 製造令人快樂的激素
- 情緒舒緩
- 肌肉放鬆

環境方面

- 調節房間最適溫度
- 合適的衣著
- 安靜的環境
- 良好空氣質素
- 昏暗的環境
- 舒適的寢具
- 沒有時鐘的房間?

放鬆治療

- 睡前鬆弛運動
- 腹式呼吸、漸進式的肌肉鬆弛法、默想、圖象化聯想、分散注意力
- 放鬆肌肉
 - 熱敷、洗澡
- 音樂治療
- 催眠治療
- 數綿羊？數樓梯級？

情緒管理

- 情緒都是不愉快的
- 負面的情緒帶來負面的影響，正面的情緒帶來正面的影響
- 情緒管理的目的是把情緒壓抑下來
- 情緒不能壓抑，要盡情發洩出來

情緒的特性

- 情緒是由刺激引發的(人、事、物)
- 情緒是與生俱來，表達方式卻是學習而來
- 情緒是主觀的經驗

壓力處理

壓力的來源：

- 性格
- 思考方式
- 生活的轉變

情緒



壓力

失眠

處理方法一

- 接納自己的情緒狀態
- 恰當地宣洩情緒
- 培養自信、樂觀、彈性的性格
- 勇於面對問題，學習解決方法

處理方法二

- 培養多樣化興趣
- 有效的時間管理
- 建立支持網絡
- 尋求專業協助

總結

- 醒覺自己的潛藏問題及內心需要
- 正視問題，透過合適方法，情況多會得到改善
- 若問題持續，要**主動尋求醫生協助**

參考資料

- 明報健康網：睡眠最佳補腦劑 16/3/2009。
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/feature3.cfm?File=20090316/hefe/vna1.txt>
- 太陽報：失眠可誘發隱性心臟病 2/2/2009。
http://the-un.on.cc/channels/news/20090202/20090202015339_0000.html
- 衛生防護中心：無眠的長夜。非傳染病直擊 4/2009，第二卷 第四期。
- 衛生防護中心：睡出健康。非傳染病直擊 7/2008，第一卷 第一期。
- American Psychiatric Association 1994. Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV TM 4th edition. Washington.
- 黃惠惠(2009)：情緒與壓力管理。台北：張老師文化事業股份有限公司。