

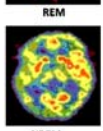
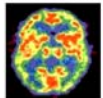
優質睡眠

香港理工大學護理學院
劉德賢博士

何謂優質睡眠？

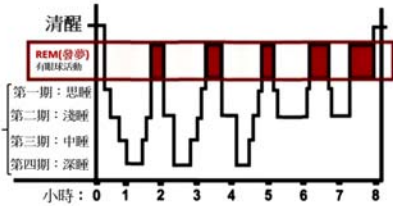


睡眠時腦部活躍圖



十分活躍 不太活躍

睡眠階段



優質睡眠是

- 入睡的時間 > 85% 在床時間
- 入睡時間約在30分鐘內
- 每晚不多於一次起床
- 入睡後至起床的清醒時間 < 20分鐘

National Sleep Foundation (2017)



shutterstock.com - 192628304

Ref: NSF (January 2017). What is good quality sleep? Retrieved from <https://sleepfoundation.org/press-release/what-good-quality-sleep>

風濕性關節炎病患者沒有優質睡眠是

>80%

Gees, A.C.J. et al. (2017). Rheumatoid arthritis and sleep quality. Rev Bras Reumatol, 4, 294-298.

失眠分類



原發性失眠

睡眠障礙並非直接受生理疾病、精神疾病、藥物及外在因素影響。

繼發性失眠

失眠由生理疾病、精神疾病、睡眠障礙疾病、環境因素、藥物影響而引致失眠。

例如：抑鬱症、焦慮症、睡眠窒息、酗酒、濫藥、環境因素、睡眠節奏紊亂、生理疾病引致不適：疼痛、咳嗽、呼吸困難、癢癢、夜尿。

風濕性病患者失眠的主因

1. 控制關節腫脹及疼痛失效
2. 胡思亂想：情緒波動
3. 「生理時鐘」活動和作息失調
4. 環境因素：聲浪、室溫、空氣流通、衛生、床鋪用品

糾正「控制關節腫脹及疼痛失效」

藥物治療

- 與醫生保持良好溝通，商量治療策略，以便準確調教藥物
- 服用藥物小貼示：
 - 避免晚間服用類固醇藥物，此藥副作用可導致失眠
 - 編排晚上 / 飯後服用長藥效的非類固醇消炎藥及環氧酶-2 抑制劑，可迅速消炎、鎮痛、緩和僵硬
 - 定時定量服用抗風濕藥以針對關節免疫系統問題，或使用標靶治療來抑制異常細胞控制炎症，減少關節組織進一步受損

糾正「控制關節腫脹及疼痛失效」

非藥物治療

- 參加水療班以鍛煉肌肉、舒緩關節痛
- 睡前可用暖水浸關節腫脹的手 / 腳 15分鐘 或熱敷；關節紅、熱、腫脹可用冷敷
- 使用轉助器減少關節受力導致疼痛



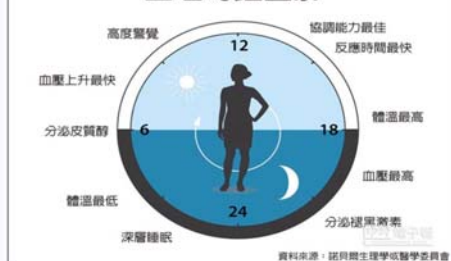
改善「胡思亂想 - 情緒波動」的情緒

- 接受人會有情緒
- 學習察覺自己的情緒
- 當情緒高漲或過於憂慮時要「Time out」自己，做其他事分散注意
- 抱樂觀、積極態度，視逆境為磨練多於苦難
- 寬恕別人

心情好，睡得好

諾貝爾醫學獎生理時鐘

生理時鐘圖解



促進「生理時鐘」活動和作息

- 恆常運動，例如：每日早上、午餐步行或伸展運動30分鐘、早上游泳
- 免過午睡時間過長。如需要亦盡最在椅子或沙發小休
- 晚餐不過飽進食、不喝濃茶、咖啡、烈酒；餐後可散步半小時
- 睡前不做劇烈運動
- 選用輕巧保溫的被鋪，床褥硬度適中。每數個月翻轉床褥以減少下垂變形
- 睡覺的環境安靜，室溫適中(約攝氏 25 度)
- 養成睡床是睡眠的心理習慣，這樣可促使睡意
- 感到睡意才上床睡覺
- 建立恆常睡眠及起床時間，切忌「賴床」以加強「生理時鐘」的訊息

中醫角度看時辰與作息: 最有效入睡時間: 11pm – 5am

戌 19:00 – 21:00

睡前漱口刷牙：用熱水洗腳引血下行，防止上實下虛。睡時宜「毋如弓」，向右側，以防壓迫心臟，以利膽汁排泄。

亥 21:00 – 23:00

大自然陽氣全藏，人應順應自然，放鬆身心，預備入睡。

子 23:00 – 01:00

膽經開的時間。此時入睡有助補充代謝和免疫力，令全身臟腑功能提升，減少出現精神疾病。

丑 01:00 – 03:00

肝部運作時間。幫助去除體內有毒之物，產生新鮮血液，使面色紅潤。

寅 03:00 – 05:00

肺經旺的時間。能使肺氣得以舒展，促進新陳代謝，肅降濁氣，有助養肺，使人一天陽氣充足。

卯 05:00 – 07:00

晨光初起床。叩齒300次，轉動兩肩，活動筋骨；兩手搓熱，擦鼻兩旁、髮摩兩目6、7次；揉搓兩耳5、6遍；再以兩手抱後腦，手心掩耳，食指放中指上，然後滑下叩擊頭枕。這叫「鳴天鼓」。

資料來源：香港耆康老人福利會 (2018年3月)、優質照顧專刊 香港耆康老人福利會

其他治理失眠方法 - 信不信由您

- 聽輕音樂
- 點香薰：薰衣草
- 飲半杯溫奶
- 溫水浸腳
- 數綿羊
- 梳頭
- 閱讀書籍
- 睡前床上輕巧抬腳運動
- 冥想：心口有金花

答問時間



多謝！祝君安康

