

傳媒報導

日期：2014年10月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.112 – 拆解失眠困局

Health | 醫學百科
MEDICAL胡令芳教授
賽馬會流金匯總監

- 不少人步入五十歲後常經歷失眠，其實失眠與年齡並沒有直接關係
- 認識正確舒緩失眠的方法，有助改善長期依賴藥物的習慣

拆解失眠困局

「年紀大，瞓得少，無可避免」，「日間冇精神，都係因為失眠累事」，「每日要瞓八個鐘先至足夠」，「飲杯酒，好瞓喇！」，以上是不少人對失眠的誤解。雖然年齡與睡眠時間的長短，以及睡眠的質量有一定關係，但並不代表年紀大就必須經歷失眠。失眠的成因很多，大部份與日常生活習慣息息相關。不少人的失眠原因其實與壓力大、焦慮、抑鬱等負面情緒有關，當你滿懷煩惱的時候，又如何睡得熟？此外，其他如生理因素及環境因素也有可能影響睡眠質量，例如長期痛症、嘈吵的環境、被霓虹燈正面照射等。

有些人習慣長期依賴安眠藥入睡，奈何只能暫時舒緩失眠的情況，未能根治問題。要擺脫失眠困局，必須對症下藥，處理影響睡眠的根源。以下一些非藥物的方法，或可改善睡眠質量：

- 一、針對壓力大、焦慮、抑鬱等負面情緒，可多做放鬆練習。透過簡單肌肉鬆弛運動，或聽大自然聲音讓自己放鬆，達至心平氣和、自然容易進入夢鄉。
- 二、管理長期病患，可提升睡眠質量。若因長期病如痛症，影響睡眠質量，建議盡快就醫，尋求適當的治療。病者與醫生共同管理長期病患，減少因病患帶來的痛苦，從而提升睡眠質量。
- 三、建立良好生活習慣。日間安排適量運動，有助放鬆心情，紓憂減壓。部份長者白天長時間留在家中，培育出午睡的習慣，卻可能由於日間睡多了，影響晚間睡眠質量。建議午飯後可到公園或商場散步，一來可增加運動機會，二來可以曬曬太陽，促進體內維生素D的合成，減輕骨質缺鈣的現象。此外，每晚定時上床睡覺

也是獲得優質睡眠的良好習慣。

四、香港普遍受到光污染及噪音影響，成為部份人失眠的原因。建議可加設窗簾，或用海綿遮擋，減低霓虹燈的照射。另外可關上窗戶，使用抽氣扇或空調保持空氣流通，同時播放大自然聲音，自己營造一個有利睡眠的環境。

睡眠佔據我們生活的差不多三分之一時間。培養良好的睡眠習慣，是健康生活模式的重要一環。賽馬會流金匯設有健康生活策劃服務，沿途支持你「做自己健康的主人」。歡迎瀏覽流金匯網頁 www.jcch.org.hk 或致電 37631000 查詢。



不少人步入50歲後常經歷失眠，其實失眠與年齡並沒有直接關係
認識正確舒緩失眠的方法，有助改善長期依賴藥物的習慣

「年紀大，瞓得少，無可避免」、「日間冇精神，都係因為失眠累事」、「每日要瞓八個鐘先至足夠」、「飲杯酒，好瞓啲！」，以上是不少人對失眠的誤解。雖然年齡與睡眠時間的長短、以及睡眠的質素有一定關係，但並不代表年紀大就必須經歷失眠。失眠的成因很多，大部份與日常生活習慣息息相關。不少人的失眠原因其實與壓力大、焦慮、抑鬱等負面情緒有關，當你滿懷煩惱的時候，又如何睡得熟？此外，其他如生理因素及環境因素也有可能影響睡眠質素，例如長期痛症、嘈吵的環境、被霓虹燈正面照射等。

有些人習慣長期依賴安眠藥入睡，奈何只能暫時舒緩失眠的情況，未能根治問題。要擺脫失眠困局，必須對症下藥，處理影響睡眠的根源。以下一些非藥物的方法，或可改善睡眠質素：

- (1) 針對壓力大、焦慮、抑鬱等負面情緒，可多做放鬆練習。透過簡單肌肉鬆弛運動，或聽大自然輕音樂讓自己放鬆，達至心平氣和，自然容易進入夢鄉。
- (2) 管理長期病患，可提升睡眠質素。若因長期病如痛症，影響睡眠質素，建議盡快就醫，尋求適當的治療。病者與醫生共同管理長期病患，減少因病患帶來的痛楚，從而提昇睡眠質素。
- (3) 建立良好生活習慣。日間安排適量運動，有助放鬆心情，紓憂減壓。部份長者白天長時間留在家中，培育出午睡的習慣，卻可能由於日間睡多了，影響晚間睡眠質素。建議午飯後可多到公園或商場散步，一來可增加運動機會，二來可以曬曬太陽，促進體內維生素D的合成，減輕骨質缺鈣的現象。此外，每晚定時上床睡覺也是獲得優質睡眠的良好習慣。
- (4) 香港普遍受到光污染及噪音影響，成為部份人失眠的原因。建議可加設窗簾，或用海報遮擋，減低霓虹燈的照射。另外可關上窗戶，使用抽氣扇或空調保持空氣流通，同時播放大自然輕音樂，自己營造一個有利睡眠的環境。

睡眠佔據我們生活的差不多三份之一時間，培養良好的睡眠習慣，是健康生活模式的重要一環。賽馬會流金匯設有健康生活策劃師服務，沿途支持你「做自己健康的主人」。歡迎瀏覽流金匯網頁 www.jcch.org.hk 或致電 37631000 查詢。

-- 完 --