

# 一夜好眠有辦法

「徹夜難眠，輾轉反側，看着耀眼美麗的朝陽上升，亦未能讓人心境愉快！」筆者常常接觸的「入五後」會員，不少自覺睡眠質素差，尤以女性居多。確實，女性50歲後荷爾蒙分泌有明顯改變，約四成人更因夜間盜汗、潮熱而大大影響睡眠狀態。男性進入更年期後亦因身體各機能下降影響情緒和睡眠。

睡眠對人體的重要性僅次於呼吸和心跳，長期睡眠質素欠佳，會對健康構成負面影響。要改善睡眠質素，先要處理或除去一些已知的障礙，如因疾病、痛症或皮膚痕癢而引致的失眠。有些長者需長期使用多種藥物，當中

部分心臟藥、甲狀腺補充劑或抗抑鬱藥等會影響睡眠質素，故應告訴醫生作調整，不宜自行加減藥物。如心臟病患者在平躺時，因更多血液回流導致肺部充血，氣管腫脹而出現呼吸困難或咳醒情況，就必須求診處理。

每個人對睡眠的需要都不同，有些人睡4小時已精神奕奕，但有些人即使睡足8小時也無法提起精神，故睡眠好與壞，不在於時間長短，而是睡醒後精神是否足夠。當然，人人都希望每晚能一夜好眠，故應注意睡眠衛生，並由中年開始建立7小時的睡眠習慣，有助預防認知障礙症。方法如下：1.午後忌飲含

咖啡因及利尿飲品；2.睡前忌吃飽，免得胃酸分泌過多致逆流；3.白天多曬太陽及做適量運動，睡前則不宜做劇烈運動；4.睡眠環境要寧靜及黑暗，睡前亦要避免使用手機，以免干擾體內分泌褪黑激素導致生理時鐘混亂產生失眠；5.睡前浸熱水浴，提升體溫，然後做好保暖；6.學習「放下及放鬆」，睡前避免左思右想，並養成定時上床及起床的習慣。

明天（3月18日）便是世界睡眠日，筆者盼望以上分享能助各位改善睡眠質素。「賽馬會流金匯」亦將於下周三舉行網上講座，邀請中醫探討失眠話題，並分享相關食療。待疫情過後，我們更會再次邀請音樂治療師開設免費體驗班，讓參加者通過音樂學習放鬆，有助好好入眠。詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊護士