

# 想戒甩8個陋習 有覺好瞓

## 睡眠障礙類型

假期過後總是輾轉反側？根據前年香港中文大學傳播與民意調查中心的調查結果顯示，每10名市民便有6.8名有失眠問題，當中「失眠」的定義不僅是無法入睡，還有時睡時醒、醒來以後好像沒有睡過等睡眠障礙症狀。如想「有覺好瞓」，必須從身心入手戒甩8個陋習，才能徹底告別「熊貓眼」。

**入睡困難：**當上床閉上眼睛開始，如果是兒童或青少年，在30分鐘內沒有睡着，成年人則為一小時內沒有睡着，便是入睡困難的表現。在臨床診斷上，躺在床上2、3個小時卻始終沒法入睡的病例非常普遍。

**時睡時醒：**夜裏醒來次數較多，而且醒後需要一定時間才能重新入睡。在一般情況下，每個人晚上醒來的次數不應超過2次，即使是因為尿急而起床上洗手間，在重新躺下後馬上就可睡着才是正常，如果醒來的次數頻繁，而且每次時間超過30分鐘，就代表出現睡眠障礙症狀。

**長期淺眠：**深層睡眠時間過短，因為睡眠質素不好，就算睡了7、8個小時，早上起床時還是會覺得沒有睡飽，感覺疲憊。

**過早醒來：**過早醒來指的是比平時習慣性醒來的時間早1個小時以上，比如平時是在7點鐘醒來，而卻出現一段時間都是6點鐘，甚至更早時就醒過來，就可以稱之為過早醒來。此外，過早醒來還有一個評量的標準，就是整體睡眠時間短於5個小時。

### \*失眠包括：

1. 主觀感覺睡眠質素欠佳
2. 長期難以入睡或維持睡眠狀態
3. 一星期內有3晚或以上難以入睡
4. 睡眠問題持續超過6個月
5. 因失眠感到困擾
6. 妨礙日常生活，如工作、學習、社交等

\*綜合美國睡眠醫學學院(2005)與美國精神疾病診斷與統計手冊第四版界定

失眠問題向來困擾不少都市人，2014至2015年度的人口健康調查發現，本港有近半數(48.0%)年齡15歲及以上在社區居住的人士出現睡眠困擾情況，包括「30分鐘內無法入睡」、「間歇睡醒」、「早醒後無法再入睡」。每個星期如有3日睡眠出現這些情況，而且已持續一個月以上，造成疲累、焦慮、工作效率下降、影響日常生活，那可能已經是患上睡眠障礙症。睡眠障礙的成因可以是生理及心理，甚至是疾病影響，包括：

**環境因素：**睡眠時的環境如室溫過高、周圍光線太強、外部雜音過大、床鋪不舒適等。

**心理因素：**心理壓力過大，焦慮或心情悲傷均可能產生失眠。此外，嚴重的精神及情緒疾病如思覺失調、抑鬱症、躁鬱症，也會產生失眠現象。

**醫療因素：**各種不同的疼痛及身體特定部位不舒服，例如牙痛、心絞痛、手術後傷口不適及任何原因引起的夜間頻尿，都會造成無法入睡。

**藥物或食物因素：**例如睡前飲用過量的酒精性飲料、茶、咖啡，或濫用對中樞有刺激性的藥物，例如氣喘藥、中樞神經興奮劑等。

**年齡因素：**30歲以後睡眠開始逐年老化，正常老年人也可能有睡眠時數減少及夜間清醒次數增加的傾向。有些更年期的婦女，會因為自主神經系統功能出現紊亂引致失眠。

## 過分擔心恐加劇失眠

有時候如對短暫睡眠問題處理不當，或會令情況不必要地持續下去。如過分執着於補充睡眠時間而午間小睡；又或晚上過早上床，卻太擔心失眠或睡得不好，反而會讓身心過分拉緊更難入睡，情況嚴重甚至可能會出現睡眠恐懼症。心理上的緊張狀態，會逐漸改變生理狀態，妨礙正常睡眠，導致長期失眠之餘，更會引起情緒問題，影響工作及生活，更有可能導致免疫系統失調等健康問題。如出現睡眠障礙症狀，可嘗試調整生活習慣，幫助改善：

✗少喝含有咖啡因的飲料，咖啡因對人體來說是中樞神經興奮劑，如果有慣性失眠，不建議飲用咖啡、茶、可樂等，因為停留在體內的咖啡因有時比想像中還長，會影響晚上睡意。

✗忌白天午睡及過度晚睡熬夜，盡可能在晚上11點前固定時間就寢，即使要午睡最好不超過30分鐘。

✗睡前1小時減少玩手機、看電視、用電腦，螢幕含有藍光光線，這些光線進入眼睛刺激大腦後，會降低褪黑激素，反而讓人保持清醒。

✗睡前2小時內忌洗熱水澡及劇烈運動，否則會喚起交感神經過度興奮，及人體中樞體溫升高，會影響睡意而延後入睡的時間。如果睡前要洗澡，建議以淋浴方式，水溫不要太冷或太熱。

✗睡前1至2小時避免吃宵夜或晚餐吃太飽，睡前進食會增加胃酸分泌，易增加胃食道逆流的風險；也會導致胃排空及消化時間增加，進而影響睡眠。如果肚餓應以清淡及小量食物為主。

✗不要依賴喝酒助眠，酒對中樞神經來說雖具有抑制效果，但酒精退了後反而更清醒，就算入睡亦容易淺眠及中斷。長期飲酒助眠更會增加失眠嚴重性及依賴酒精風險。

✗忌躺床思考及計劃事情，容易導致焦慮而影響睡眠。

✗未經專業精神科或睡眠專科醫師評估，自行服用助眠藥物，容易依賴安眠藥，拖延失眠病情。

✓若躺床超過30分鐘仍沒有睡意，建議起身離床，做一些簡單的事情，如柔和光線下看書、聽音樂、或散步等，等到有睡意再回到床上睡。

睡前飲奶  
未必有效？

牛奶富含色胺酸，而幫助睡眠的荷爾蒙「褪黑激素」是由色胺酸轉化為血清素，再轉化而來，因此一直有說喝牛奶能補充色胺酸幫助睡眠。

不過，日本營養師森由香子指出，褪黑激素經過14至16小時才會分泌，若在上半7點吃了含有牛奶的早餐，也要到晚上9點至11點左右才會分泌出褪黑激素，所以睡前喝牛奶根本來不及協助入睡。而且牛奶中含有脂質與醣類，當這些成分停留在胃中時，即使在睡眠中也會誘發消化器官工作，有讓身體機能覺醒的可能性。故如有睡前飲牛奶的習慣，建議可以在睡前1.5小時飲用。早餐亦可選擇三樣富含色胺酸的食物，例如雞蛋、肉類、納豆與魚。若想提升色胺酸的作用，攝取時可搭配碳水化合物一起食用，藉由醣類刺激胰島素分泌的過程，讓更多色胺酸進到大腦中合成血清素，例如1至2片塗抹花生醬的全麥多士、一顆五穀小飯糰加小杯豆漿。

