

# 子女患過度活躍？可能只係唔夠瞓

## 專家：睡夠了專注力全「回滿」 三分一港家長誤判

編者按

睡眠佔據人生三分之一時間，是佔比最大的單一活動，重要性不言而喻。雖然每個人都「懂得」睡覺，但真正「認識」睡眠的又有多少？其實睡眠與人體生理與精神健康，以至記憶、情緒行為等都

有着緊密關係，當中亦有不少謎團尚待拆解。香港文匯報今日起推出系列報道，透過香港的醫學、心理、生物等方

面專家作第一手研究分享，多角度探索兒童睡眠、睡眠障礙與神經退化疾病、中西醫結合應對失眠、睡眠與情緒，以及

睡眠對記憶細胞影響等領域，帶領讀者科學了解睡眠的方方面面，進而學習如何睡得好、活得好。

### 睡眠科學 系列 1

睡眠關係到  
人體的健康與發育，  
不僅可恢復精力，亦能促  
進記憶鞏固、增強身體免疫力和  
調節情緒，對兒童及青少年來  
說尤其重要。不過，近年香港多  
項研究反映，有三成至六成幼稚  
園至中小學生存在唔夠瞓情況。對  
此，香港中文大學醫學院助理院  
長、兒科學系系主任李民瞻日前接受  
香港文匯報專訪時指，兒童睡眠不足不單  
影響日後睡眠習慣，更會增加日後罹患心血  
管和身體代謝疾病的風險，危害其身心健康發展。



掃碼睇片



◆李民瞻指出，  
長期睡眠窒息會導致  
血壓升高、心血管功能  
受損、專注力下降等。  
香港文匯報  
記者北山彥攝



此外，他所接觸因專注力差而求診的兒童中，多達三分之一家長誤以為是過度活躍症，其實是睡眠問題所致，「只要弄妥了睡眠，徵狀已完全走晒」，可見睡眠不足對兒童思維和專注力的衝擊。

◆香港文匯報記者 王鼎煌

### 睡眠時間需求一般會隨年齡增長減退，初生嬰兒大半天都在睡覺，而長者則相對睡得較少。國際睡眠基金會建議，3歲至5歲孩童每天應睡10小時至13小時，6歲至13歲則要睡9小時至11小時。不過，近年多項研究反映，香港中小學生有約四成至六成睡眠不足。李民瞻說：「即使是上幼稚園的小朋友，亦有三成睡不夠9鐘，可見年齡很小的時候問題已很普遍。」

他表示，家長普遍忽視睡眠對孩子的重要性，或是希望能有更多時間學習做功課，「我經常跟家長說，如果睡覺不重要，上天不會要我們有三分之一時間在睡的，一定有其目的。」

### 青少年瞓得少 日後易患心血管病

事實上，其團隊的研究便曾揭示，青少年睡眠時數愈短，他們的「頸動脈內膜——中膜厚度」就愈厚，意味着日後罹患心血管疾病的風險愈高，「這個問題必須引起全社會的重視，如果不作出適時的措施加以干預，未來心血管疾病個案將不斷增加。」此外，有更多文獻提出，包括身體代謝疾病，甚至癌症風險，也與睡眠欠佳有關。

李民瞻提到，從日常臨床情況反映，睡眠不足往往令小朋友出現專注力下降、無精神、脾氣差等問題，徵狀與過度活躍症相似，讓家長很容易誤判，以為小朋友要透過服用提升專注力藥物解決問題。他表示，自己接觸的同類求診個案中，約三分一單純是睡眠問題所致，「家長實在不要過於依賴藥物治療，先處理好小朋友睡眠事宜，可能很多問題已得到解決。」

據多年從醫與研究的發現，李民瞻總結，至少三方面因素關係到青少年是否可以瞓得足，即學校、家庭和生活習慣的影響。「首先是學校方面，如返學時間是否過早，以及日間是否安排學生有足夠時間運動，還有就是課業導致。不過，換個角度想，不少學生有充足時間完成功課，但效率不佳，是否因為唔夠瞓導致專注力差，以致做不完功課晚睡，陷入惡性循環。」

### 不同年齡段建議睡眠時間

年齡段	建議每日睡眠時間
0個月至3個月	14小時至17小時
4個月至11個月	12小時至15小時
1歲至2歲	11小時至14小時
3歲至5歲	10小時至13小時
6歲至13歲	9小時至11小時
14歲至17歲	8小時至10小時
18歲至64歲	7小時至9小時
65歲或以上	7小時至8小時

註：每個人所需睡眠時間不一，有關建議根據大部分人睡眠情況提出  
資料來源：國際睡眠基金會

環。」

其次是家庭對青少年睡眠習慣與作息有重要影響，「尤其小朋友的睡眠習慣受父母影響較大，不少家長睡眠習慣較差，如睡前玩手机、熬夜晚睡等，亦會影響到子女的睡眠習慣。」此外，睡前過多接觸電子屏幕藍光亦會影響生理時鐘，延後入睡時間，造成晚睡情況。

### 倡家長以身作則 為子女樹榜樣

對此，李民瞻提醒，兒童在睡前4小時盡量不再做任何動態活動，睡前一小時內不要接觸藍光設備，並盡量在上床後半小時內能入睡，「這些都需要家長操心，幫助子女設計入睡前活動時間表。家長亦應以身作則，為子女樹立好榜樣。」至於學校則可考慮延後上課時間，社會亦應持續對睡眠問題關注應對。

### 防自閉童接觸藍光 日間「放電」運動助安眠

李民瞻表示，自閉症兒童對於外界環境反應與常人不同，是特別易受到睡眠困擾的一群。為此他曾與社福機構合作，聚焦支援和教育自閉童家長在孩子臨睡前開始準備工作，成效相當不錯，「所以說，幫到個仔（入睡），亦是幫到整個家庭本身。孩子睡得好，家長亦安心。」

「自閉症兒童其實很困擾，他們有點像外星人來到地球一般，對周圍的一切都感到陌生，以致未能像其他人一樣接收周圍的反應。」李民瞻形容，曾有自閉症患兒無法理

解為何從沖完涼便要過渡至睡眠，以致出現睡眠障礙等，「最常見的情況是需要很長時間才能入睡，比如大約兩小時等。又或者頻頻夜醒來，之後很久才能再入睡。」

團隊遂與協康會合作，為自閉症家庭進行睡眠教育，教授家長如何在孩子臨睡前開始準備，包括從聲音、光線和房間布置等角度入手，並避免孩子接觸藍光，還有幫助孩子們日間放電運動，最終成功幫助到不少孩子更安然入睡。

◆香港文匯報記者 王鼎煌

### 研究揭睡得好成績會更好

部分家長輕視睡眠重要性，以為犧牲孩子的睡眠時間便可以換取理想的學業成績，但香港中文大學精神科學系、教育心理學系及兒科學系今年4月發表的本地首個同類大型研究卻顯示，當學生睡眠時間不足，成績便愈差，其中每天睡9.5小時的小三生以及8.5小時的中三生，分別取得最好成績。

睡9.5小時(小三)和8.5小時(中三)最佳  
有關研究結合PISA(國際學生能力評估計劃)的

標準測試，檢視香港其中7,500多名小三生和中三生睡眠與學習情況。在控制學生社經地位及其他學習相關變數後，港生睡眠時間與學業成績出現明顯的「倒U型」關係，即以9.5小時(小三)和8.5小時(中三)為最佳，睡得太少和太多都會影響學習表現，以睡得少尤其明顯。研究建議香港應加強有系統的睡眠教育和介入，鼓勵發展理想的睡眠模式，對學生睡眠健康和學習均有助處。

◆香港文匯報記者 鍾健文

### 睡眠分兩階段 交替成睡眠周期

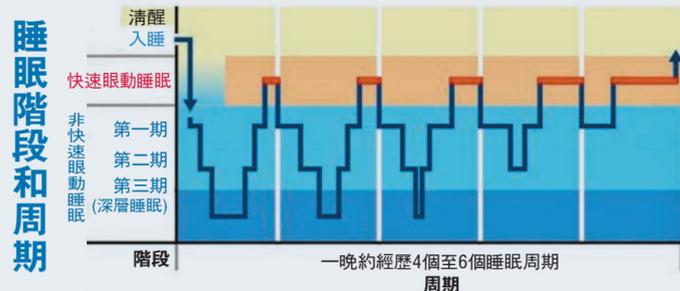
話你知

科學家透過分析睡眠時的腦電波，將睡眠分為非快速眼動睡眠(NREM, non-rapid eye movement)和快速眼動睡眠(REM, rapid eye movement)兩個主要階段，兩者循環交替成為一個約60分鐘至90分鐘的睡眠周期，每晚一般經歷約4個至6個睡眠周期。

其中，NREM由淺至深，可分為第

一期、第二期和第三期(深層睡眠)。在深層睡眠時，心率、血壓、體溫、呼吸頻率會逐漸下降，並會出現生長激素的分泌，精力的恢復，身體的復原和修復等生理過程。至於REM，則伴隨快速眼球活動，大部分肌肉處於鬆弛的狀態，而心率和血壓和體溫則會升高，呼吸頻率亦會變得不規則，夢也通常在這個階段發生。

◆香港文匯報記者 高鈺



約5%港童患睡眠窒息 長期致血壓升

除了因生活習慣、學習等因素令香港中小學生普遍睡眠不足外，阻塞性睡眠窒息(Obstructive sleep apnoea, OSA)亦令港童睡眠受困擾。李民瞻指出，據其研究團隊所知，全港約5%小學生患有OSA，常見症狀如打鼻鼾、夜汗、睡眠時張口呼吸等，長期睡眠窒息亦會導致血壓升高、心血管功能受損、專注力下降等。

他指出，不少孩童出現血壓升高症狀，但家長並不在意，亦沒有為其做身體檢查，到發現孩子是因患OSA而導致血壓升高時，已對健康造成損害。他呼籲家長多留意孩子自身狀況，如發現孩子有符合睡眠窒息徵狀或血壓一直偏高，就應安排睡眠測試，確定是否由睡眠問題導致。

他解釋，OSA通常與扁桃腺發炎和肥胖有關。「一般來說，4歲至8歲的孩童面容不大，相比下扁桃腺則較大，若扁桃腺經常發炎，就會誘發阻塞性睡眠窒息症。而從10歲到12歲開始，部分小朋友開始肥胖，亦會有較高機會患病，影響睡眠質素。」

李民瞻提醒，兒童的OSA雖然不會嚴重至致命，但亦會長期影響睡眠質素與日常生活，導致血壓升高，「我們曾做實驗，發現存在睡眠窒息的學生班級，相較沒有睡眠窒息的學生班級，學生們的血壓會高些。不過，好多家長對細路仔血壓升高不為意，亦沒有安排體檢，學生自己亦不知曉，就這樣放任不管。」他強調，兒童血壓偏高縱未有即時風險，惟若讓問題數十年長期持續累積，未來患心血管疾病風險會提高，最終給身體帶來傷害可以很大。

### 最主要症狀是鼻鼾

對於傷害於無形的OSA，又有哪些辦法可發現及治療呢？對此，李民瞻給出建議：「最主要的症狀是鼻鼾，試想如果呼吸暢通，怎會有鼻鼾發生？此外，若家長發現孩子晚上睡覺時有大汗、不停翻身、睡眠時張口呼吸或者睡覺時突然驚醒，均有可能是患有OSA，應盡快進行睡眠測試，確定病因並根據情況嚴重程度，採取包括手術切除扁桃腺體等多種手段治療。」

◆香港文匯報記者 王鼎煌