

青山醫院精神健康教育

《關懷援助·垂手可得》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

睡眠問題

序言



睡眠是正常生活的一部分。但失眠亦是一個常見而困擾的病徵，使病者需求教醫生。失眠可能是日常生活的問題，但亦可能是嚴重疾病的先兆。

本冊子旨在介紹常見的睡眠問題，亦有一些簡單的指引，教你如何改善睡眠，同時亦會教你在何時要諮詢專業人士的意見。

什麼是睡眠？

當人在睡眠時，是不會察覺週遭的環境的。但其實，在睡眠時，身體內正發生著很多的變化。而這些變化對維持我們的健康有很大的作用。

在晚上不同的時段，我們有不同的睡眠狀態，其中一種最重要的睡眠狀態就是快速眼運動睡眠 (REM-Rapid Eye Movement

Sleep)。此狀態在睡眠中間歇出現，佔據大約五分之一的睡眠時間。在REM睡眠中，腦部特別活躍，而眼睛亦不斷不自覺地左右跳動，此時亦是我們造夢時候。

在其他非快速眼運動的睡眠時段(NON-REM Sleep)，腦部的活動較靜止，但身體仍不停活動。荷爾蒙亦在此時進入血液，而身體的組織亦進行維修因一日忙碌生活所造成的耗損。

我們需要睡多少？

需要多少睡眠視乎年齡而定，同齡人仕中，亦有很大的差異。嬰孩大約每天需要17小時的睡眠，而年紀較大的孩童，則要9-10小時的睡眠。大部分的成年人每天需要7-8小時的睡眠，睡眠時間會隨年齡的增長而減少。不同的人所需睡眠的時間其實可以有很大的差別，有些人甚至每天只要三小時的睡眠便已足夠。老年人則需更少的睡眠，所以很多老人家會發現自己在晚上有半醒半睡的現象，此情況尤以喜在日間小睡的老人家最為普遍。

如果我不睡覺，會有問題嗎？

沒有人曾因缺乏睡眠而死亡。偶然不眠的晚上對身體及精神的健康都沒有多大影響。但經過數天的不眠不休，人便會在日間打瞌睡。亦會感到決斷力減低及情緒不穩。此等情況對一些操作重型機器及駕車的人士是極為危險的，而每年有很多的车禍都是與司機打瞌睡有關。

成年人的睡眠問題

睡得太少(失眠)

人們常投訴自己睡眠不足或睡得不好。但其實，很多時人們睡眠的時間都比想像中多，往往以為自己清醒的時間比實際上長。



睡得太少通常是因為忽略一些簡單細節—嘈吵環境，睡眠溫度及床褥不適，生活規律不定，缺乏運動。吃得太飽會難於入睡，而吃得太少又會令人過早醒來。煙、酒、咖啡和茶都會影響睡眠。在痛楚或發高熱的情況下亦會影響睡眠。

但是，如果失眠持續的話，便有可能是因為情緒問題，日常生活的困難，或更嚴重的心理問題所引致。嚴重情緒緊張的人會難於入睡，而患重性憂鬱症的病人會有早醒，甚至夜半驚醒，然後不能重新入睡的情況。

藥物能治好失眠嗎？

安眠藥已經在市面使用多年，但我們現在知道安眠藥並非長久的良方。安眠藥使人用後疲勞及不安，而且效力迅速消失。由於有失效的情況，很多人都會增加服食的劑量，引致上癮。因此，安眠藥只能作短暫的用途，協助那些因深受失眠困擾的情況。

切忌使用的物質

酒精使人有倦意，但切不可作安眠的用途。迷幻藥、減肥藥使人難於入睡，切不可服用。酒精與安眠藥和鎮靜劑有相似的效用，因此應該避免使用。減肥藥物令人難以入睡，而市面上的毒品如「忘我」和興奮劑也是如此。

如果你有睡眠問題，以下的建議可以幫助你安睡：

自助安眠法：

- 一、每天定時作息，切勿長期不眠不休，無論你是否疲倦，你也定時休息，定時起床。
- 二、舒適的睡床及睡房環境，不宜太冷太熱或太吵。
- 三、作適當的運動，如游泳或跑步。
- 四、晚上避免喝濃茶或咖啡。睡前一杯奶類的飲品或可幫助睡眠。
- 五、切勿喝過量的酒精。酒精雖能幫助入睡，但亦會令你半睡半醒。
- 六、切勿在睡前大量吃喝，盡量提早吃晚餐的時間。
- 七、如昨晚不能酣睡，切勿在日間入睡—因為日間睡覺只會令你晚上繼續失眠。
- 八、嘗試睡前做鬆弛運動，請向你的醫生詢問有關鬆弛運動的錄音帶。
- 九、如有一些暫時不能解決的問題，先把他們寫下來，放在一角，然後待睡醒後明天再處理。
- 十、若不能入睡，切勿躺在床上思前想後，應起來做一些輕鬆的活動，如閱讀、看電視，或聽些輕音樂。過了一會，當你有倦意時才上床休息。

如以上的十種方法都無法令你安睡的話，你便應及早找醫生治理，談談心事，並且弄清楚失眠並非因心理、生理或藥物的問題所引致。

在不適當的時候睡覺：

有些時候，我們可能由於某些原因而不能定時睡覺。如果是偶一為之，我們應能輕易適應。但有些人如需輪班工作的人士，整夜當值的醫生，和哺乳期的母親，便會因長期不定時的睡眠，而產生睡眠的困難。此種情況就如我們要到海外旅行時產生的時差問題一樣，在眾人皆睡眠時卻是清醒的。

其中一個有效適應時差的辦法就是不管昨晚何時睡，亦要在翌日早上起床。切勿在翌日的日間睡覺，直至晚上十時後方可入睡，這樣便能令你很快回復可以在適當的時間內入睡。

睡得太多

有些人很容易在日間打瞌睡，最常見的原因就是晚間缺乏充足的睡眠，有些人則以打瞌睡來逃避日間的生活壓力。但如果情況持續或惡化，我們便要警覺可能是因為其他的疾病如糖尿病、流感病或甲狀腺疾病所引致。

以下所介紹的是二種比較罕有引致睡眠過多的疾病：

一、 發作性睡病(Narcolepsy)

病徵包括突發，不能自主的昏睡狀態，在昏睡的過程中，患者會感到四肢不能活動，而且時有幻象或幻聽的情況。當患者在忿怒、興奮或歡欣等情緒狀態時，有時亦會產生突發性肌能失效，倒臥地上。

二、 睡眠呼吸暫停(Sleep Apnoea)

嘈吵的鼾聲對枕邊人的滋擾大過對本人的滋擾。睡眠呼吸暫停乃一種嚴重的病症，常見於肥胖過重和年老的人身上。患者在睡眠時除發出嘈吵的鼾聲外，亦會有間歇性的呼吸停頓。由於缺氧的關係患者會不停在睡中醒來，因此患者會在翌日感到非常疲倦。



其他睡眠的問題

一、 睡行病(俗稱夢遊)(Sleep Walking)及夜驚(Night Terror)

睡行病患者會在沉睡時起來，作出一些複雜的動作如踱步、上落樓梯等。此等不自覺的活動有時會令患者處於尷尬甚或危險的處境。患者除非在此時被吵醒，否則對睡中的行為是一無所知。

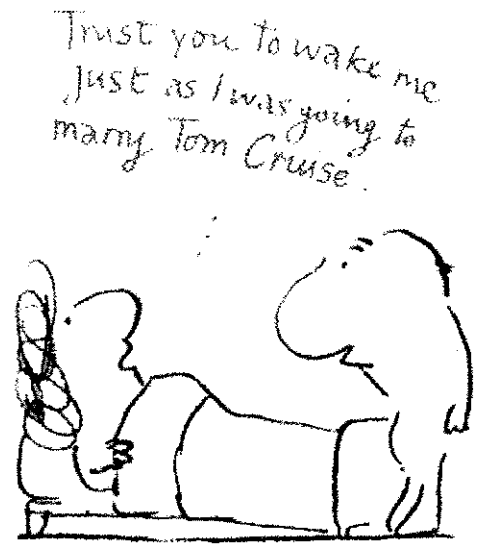
夜驚有時亦是睡行病初期的一種病狀。夜驚的患者會在睡眠中突然半醒，面帶驚恐，但卻沒有任何惡夢的記憶。夜驚也可以獨立存在，未必會發展成為睡行病的。

當發現家人有睡行病的病徵，切勿把他喚醒，而應把他帶回床上休息。家中的門窗應鎖好，利器亦應安放好，以防患者在睡行中發生意外。夜驚的患者在半醒後會自動臥床入睡，家人毋須作預防措施。

上述兩種的病症常見於孩童，但約20個成年人便有1個有夜驚的經驗，而約每100人中便有1人曾有睡行症的情況。

二、 惡夢(Nightmares)

大部分人都有發惡夢的經驗。清晰難忘的惡夢通常是在睡覺的晚段發生。惡夢通常不會引致問題，但如果持續發生，它有可能反映出你的情緒困擾。惡夢通常會在經歷創傷的事情後發生，如遇有親人身故、大災難或暴力事件之後。心理輔導對此情況會有一定的幫助。



三、 雙腳不停蠕動(Restless Legs)

有些人會在睡覺時不停蠕動雙腳，引致枕邊伴侶不能入睡，最簡單的解決辦法就是選擇兩張並排的單人床而放棄雙人床。

孩童的睡眠問題

大部分父母都曾經遇過難以令孩子安睡入眠的情況。若父母非常疲倦時，他們更感到照顧孩子的困難，孩子難以入睡是大部分父母都曾經遇過的事。若父母也非常疲倦的話照顧孩子便更力不從心。所以，父母學會如何令孩子安睡是重要的。

首六個月的嬰兒

由於嬰兒會整天不停循環睡眠及醒來，父母在首數月時須在晚上多次起床照顧嬰兒。

漸漸地，嬰兒便會學懂晝夜的分別而開始在晚上睡覺。父母可嘗試有規律地讓嬰兒在特定的時間睡覺。在寧靜漆黑而溫暖的環境，嬰兒比較容易入睡；嬰兒在充足的餵飼後，亦會昏昏入睡；而當他們在風大、肚餓、痛楚或濕了的時候便會醒來。

九個月及以後

嬰兒在九個月大以後，由於能夠保持醒著的狀態，因此睡眠的問題亦是最常見的。父母會察覺孩子在興奮、緊張或過度疲倦下會比較難以入睡。在假期中，由於生活規律的改變，情況會尤為嚴重。這個年紀的嬰兒會因在黑夜中突然發現自己是獨自在房中而驚恐。父母可以用有規律的睡眠程序來協助嬰兒，讓他習慣每晚有同樣的臨睡前的步驟。這可以令孩子明白發

生甚事，並可慢慢安睡。比如當父母把嬰孩放在床上後，父母應在附近停留，把門微開，讓嬰兒知道父母的所在，令嬰兒安心休息。父母亦可給嬰兒一些柔軟的玩具熊或被鋪，或奶咀吸啜，增加安全感。在床邊哼歌或搖籃亦可助他入睡。

*I thought I was
too young to have
insomnia...*



如果嬰兒在床上不停叫喊，父母又應怎辦？父母不應把嬰兒離棄，因此舉只會增加嬰兒的恐懼及被遺棄的感覺。對嬰兒來說，父母隨時在側照顧是相當重要的。當嬰兒不停地哭時，應適當地呵護及安撫，但不應把嬰兒抱起。因此舉會令嬰兒誤以為大叫大喊便能令到父母讓步，把他抱在懷內。

1-2歲的孩童

有一半1-2歲的孩童有睡眠的問題，有些父母會採取放棄的態度，任由孩童在床上啼哭，直至不能忍受孩子不停的啼哭尖叫才讓步。而有些父母則放棄管束孩童睡眠的習慣。但其實亦有中庸之道，既不會讓孩子感到被遺忘，卻又令父母保持操控權。父母只要在指定的時間把孩童帶進睡房，然後說「晚安！」，跟著便離開房間。每當孩童在房內叫喊時，父母再進房重覆說「晚安」，然後離去。每五分鐘重覆此做法，直至啼哭停止，切勿把孩童帶離房間，亦不要離開孩子超過五分鐘。如是者實行一星期，效果便出現了。



其他引致孩童不能安睡的原因

惡夢

大部分孩子都會發惡夢，只需呵護或安撫一番便能使他們再次入睡。但如孩童不停發惡夢，便有可能是由於嚴重的壓力或心理創傷所引致。有需要亦可找醫生幫助。

夜驚 (Night Terror)

小孩有時會突然驚醒，但卻不能說出惡夢的情景。小孩亦會在翌日忘記昨晚發生的事情。夜驚看來很可怕，但孩子只須安撫便能安然渡過。

遺尿 (Bed-Wetting)

大部分2歲以上的兒童都能在夜間控制排尿。但亦有一些兒童會出現不自主的排尿。每十個兒童中便有一個在五週歲時仍有遺尿的情況。而每50個成人中亦有1個有此問題。成因包括家族遺傳，亦多發生於男孩身上。由於遺尿亦可能是一種病徵，因此家人應向醫生查詢。

若孩子身體健康，且有足夠的理解能力，父母便應在每一個沒有遺尿的晚上加以讚揚，鼓勵孩子再接再厲。體罰或責罵只會弄巧反拙。因此如果你的兒子已六歲，仍有遺尿的問題，便應找醫生協助。

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 01/2005 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。