

失眠

睡眠的重要性

睡眠是我們生活中不可或缺的一部份，良好的睡眠習慣可促進細胞的修復，讓身體得到適當的休息。另外可以幫助個人整合白天所吸收的資訊，強化記憶功能，協調學習的能力。因此擁有良好的睡眠質素，才能擁有身心健康，使工作能力保持在最佳狀態。相反，若睡眠出現問題，便會使人精神不振、創作力減低、反應遲鈍、記憶力減退、不能應付繁複的工作等，嚴重時更會導致幻覺和神智昏亂，有損健康。



失眠的成因

- 10-20%的失眠患者，未能找出病源。部分患者，如長者或退休人士，生活較為輕鬆，所需的睡眠時間一般都會相應較少。他們會因睡眠的時間比一般人少而懷疑自己失眠。
- 因身體疾病所引起，例如：
 - 患有皮膚病的人，受皮膚痕癢所困擾
 - 哮喘發作
 - 精神科疾病，如：焦慮症、抑鬱症、腦退化症、精神分裂症
 - 十二指腸潰瘍，患者可能半夜痛醒
 - 甲狀腺功能亢進
- 吸煙、睡前飲用含咖啡因、提神成份的飲料。
- 人體的「生理時鐘」受到擾亂，例如輪班工作、往外地旅遊之人士受時差影響。
- 睡眠環境突然改變或受到外界的影響，如聲音、光線、氣味、床鋪太軟或太硬、室內溫度太高或太低、受蚊蟲叮咬等。
- 心理因素影響，如精神緊張、焦慮、抑鬱等。
- 生理因素如飢餓、過飽、腹脹、尿頻、咳嗽、疼痛或其他不適。
- 「習慣性失眠」：有少數人比一般人難入睡，或比一般人睡得少，但他們的日常生活不受影響。這情況並不是病態，一般不需要治療。

怎樣處理失眠？

應先找出失眠的原因，然後作出根治。如果只是短暫性的失眠，可採取一些藥物以外的方法如：

- 生活要有規律，尤其作息要定時，養成定時就寢的習慣，避免白天睡眠，以免打消晚上的睡意。
- 恆常作適量運動有助鬆弛身心。晚上可以輕鬆地散散步，但應避免作劇烈運動。
- 不要吸煙。
- 勿太餓或太飽就寢，含咖啡因的飲品例如咖啡、可樂或茶等亦不宜睡前飲用。
- 營造一個舒適的睡眠環境，如保持寧靜、室內光線和溫度適中、選用合適的寢具，並保持空氣清新及流通。

- 睡前聽聽輕柔的音樂、用暖水洗澡或飲一杯熱牛奶可有助放鬆心情。
- 如受事情煩擾導致不能入睡，可聽一些輕柔的音樂或與家人、朋友傾談，減輕心中掛慮。
- 如果真的不能入睡時，不要勉強睡眠，可起來做些小事情至再次想睡時才去睡。
- 不要擔憂入睡困難或睡眠時間的長短，因這會使失眠更趨嚴重。

若失眠持續或沒有改善時，切勿自行購買未經醫生處方的成藥服用，應請教醫生。醫生會助你找出失眠原因，並會按個別情況給予所需的治療，如：

- 使用安眠藥：安眠藥的藥性各有不同，應由醫生處方，並依指示服藥，切勿隨意更改份量及服用次數。
- 參加由臨床心理學家舉辦的「改善睡眠」學習小組。