



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 睡眠與健康



睡眠的重要性無用置疑，但現今社會生活壓力大，不少人都會偶爾遇上失眠的問題。雖然偶爾的失眠未必會對健康造成太大影響，但經常性或長期失眠則可對以下各方面構成莫大的影響，包括：身體、精神、情緒、記憶及認知能力及生活質素等。

## 失眠的成因

失眠的成因分為**原發性**及**繼發性**失眠。

原發性失眠雖**找不出失眠原因**，但不少患者性格都較執着，容易緊張。只要稍為改善自己的性格，學習放鬆去睡眠，失眠會隨之而改善。

繼發性失眠的原因都是有迹可尋，當中包括一些**生理因素**，例如痛症、呼吸道疾病；及**環境因素**，例如噪音、光線、溫度等。



有研究報告指出，  
每天**睡眠時間少於6小時**

**或超逾9小時**的人都容易有**肥胖問題**。

其中，每天睡眠時間不足6小時的一群，肥胖比率高達三成。成因是由於睡眠不足或過多

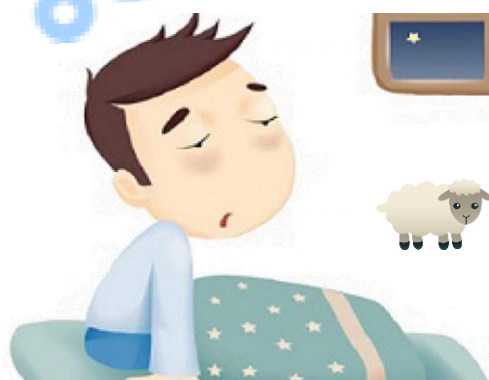
會導致**體內荷爾蒙轉變**，  
**影響新陳代謝的速度**，

從而導致**肥胖**

有研究顯示，年齡愈大，失眠問題愈多，七十歲以上的人仕當中有35%這個煩惱。而女性患失眠的機會率也比男性為高。

世界衛生組織對失眠的定義:

- **難以入睡**，難以維持睡眠狀態，睡眠質素差
- 睡眠問題每星期至少三次，至少**持續一個月**
- 日與夜也想着睡眠問題所帶來的影響
- 睡眠問題令患者有**明顯困擾及影響其日常生活**



# 優質的睡眠要點

## 養成有規律的睡眠及作息時間

**定時上床睡覺和起床**，盡量避免擾亂人體「睡眠」與「覺醒」的週期，在假期時也不要通宵達旦而打亂了平日有秩序的睡眠作息規律。也應**避免賴床**而令人體內生物時鐘變得紊亂，影響正常的生理機能。

## 適量的運動

每天在日間作**適量運動**是鬆弛神經的好方法，而且適度的疲勞還可以使容易進入夢鄉。但應**避免臨睡前進行劇烈運動**，否則會難以入睡。



## 別把工作和煩惱帶到上床

**睡眠之前要盡量保持心境平和**，避免胡思亂想而導致失眠。睡房亦應避免擺放任何工作或娛樂的設備（如電腦、電視等），以免太多誘惑，影響了入睡前的的心境。也不要躺在床上看書、閱報、聽收音機和音樂。

## 臨睡前避免刺激性食物和飲品

睡前應避免喝太多水或**晚餐以後不應喝咖啡或茶**，因為這些飲品含有咖啡因，具有刺激神經系統的作用，使人難以入睡。咖啡因還有利尿的作用，使晚上小便的次數增加，影響睡眠的深度。此外，煙酒中也含有影響睡眠質素的成份，因此應盡量避免。



## 不要吃得太飽或空著肚子睡覺

## 營造容易入睡的環境

**營造一個舒適的睡眠環境**，保持寧靜和室溫適中。上床後睡房內**光線應保持暗淡**。



## 選擇最佳的睡姿

由於心臟位於人體的左側，而胃腸道的開口和肝都在右側，所以醫學界普遍認同**向右側臥**是最佳的睡姿。這個體位不但**能減輕心臟的壓力**，也能**增加胃和肝的供血量**，有利於食物的消化和人體的新陳代謝。

## 挑選合適的寢具

選用自己認為**舒適、高度、軟硬度適宜**的床褥、枕頭、被子。

參考資料：

- <http://www.pae.cuhk.edu.hk/sleep/index.html>
- [http://www.hksports.net/hkpe/health\\_fitness/sleep\\_health.htm](http://www.hksports.net/hkpe/health_fitness/sleep_health.htm)
- [http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_01\\_05\\_chi.asp](http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_05_chi.asp)
- [http://www.kyc.org.hk/filedata/tbl\\_cms\\_doc/doc/474\\_1.PDF](http://www.kyc.org.hk/filedata/tbl_cms_doc/doc/474_1.PDF)

以上資料只供參考

更新日期: 2016年10月5日

