

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院地下

電話：(852) 2835 8600 傳真：(852) 2892 7506

opd@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

中環

養和醫健

香港中環干諾道中30-32號莊士大廈3樓

電話：(852) 2523 7887 傳真：(852) 2523 7873

fmccn@hksh-healthcare.com

北角

養和醫健

香港北角丹拿道8號雋悅3樓

電話：(852) 2219 9012 傳真：(852) 2892 7572

fmcth@hksh-healthcare.com

太古

養和醫健

香港鰂魚涌太古城道39號匯豪峰B及C舖

電話：(852) 2563 6655 傳真：(852) 2892 7560

fmctk@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

港島東

養和東區醫療中心

香港筲箕灣阿公岩村道5號李樹芳樓5樓

電話：(852) 2917 1180 傳真：(852) 2892 7403

fmc@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

查詢或預約，歡迎聯絡我們

失眠



睡眠的重要性

睡眠讓我們得以休息，恢復體力，並有助生理機能復原，維持身體的免疫力。所以不論您要做多少事情，亦必須作息定時，容許自己甚麼也不做、甚麼也不想地好好睡一覺，讓身體和腦袋好好休息一下。

然而，一旦受失眠困擾，個人生活及精神狀態或多或少會受到影響，甚至引發心理及生理症狀，後果不容忽視。

何謂失眠？

失眠大致可分為三大類：

1. 在床上輾轉反側超過兩小時方能入睡，屬「入睡困難失眠」
2. 半夜醒來無法入睡，屬「持續困難失眠」
3. 整晚不能熟睡，醒後仍覺精神欠佳，疲憊不堪，屬「低質素睡眠」

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的界定，失眠包括以下各項：

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. 一星期內有三晚或以上難以入睡
4. 睡眠問題持續超過六個月
5. 患者因失眠感到困擾
6. 妨礙日常生活，如工作、學習、社交等

失眠有多普遍？

英美有關失眠的研究報告頗多，結果差異亦甚大，惟普遍而言，一眾報告大致顯示當地約有逾三成人口有失眠問題。相比之下，港人的失眠情況似乎較為輕微。近期研究如2002年香港中文大學所作之大型調查顯示，每一百名本地市民當中，便有十二人患有長期失眠。此外，衛生署亦於2008年訪問二千名市民，當中有兩成受訪者在訪問前一個月平均每週失眠兩至三次。香港大學和香港城市大學合作的失眠流行病學研究，亦發現近四成港人在一個月內，每星期有一晚或以上出現失眠問題。總而言之，失眠對港人之影響，實在不容忽視。

睡眠的本質

當我們睡覺時，身體肌肉會漸漸放鬆，思想活動會漸漸放緩。呼吸和心跳亦會同樣放慢，體溫徐徐下降。隨著腦部活動放慢，腦電波模式亦會有所改變。根據腦電圖所示，腦電波的活動速度會按熟睡程度，以及睡眠階段而有所不同。一般來說，腦電波會從入睡狀態(Alpha 腦電波)轉變成淺睡狀態(Theta 腦電波)，再逐漸出現「軸」和K複合波(k-complexes)，最後便是相當緩慢的深睡狀態(Delta 腦電波)，表示已進入熟睡和完全休息的狀態。所有生理活動，如呼吸速度、心跳率、耗氣量和血壓等，屆時都會處於低水平，外界事物和環境都難以騷擾。這些情況按睡眠學而言，屬「非快速眼動」(NREM)睡眠。在接著的「快速眼動」(REM)睡眠階段裡，我們會進入做梦的狀態，思想活動變得十分頻密，心跳率、耗氣量和大腦活動等亦會大大增加。



失眠的成因

一般來說，睡眠質素會受下列因素影響：

1. 日常生活習慣

- 飲食方面：太飽或太餓、飲用含咖啡因的飲料(如咖啡、茶或汽水)、吸煙或飲酒
- 運動方面：睡前作劇烈運動，會令人較遲入眠
- 服藥方面：服用類固醇、偽麻黃鹼等藥物

2. 環境因素

- 家居的聲浪、睡房的光線和溫度、床褥是否舒適等

3. 生活壓力

生活上種種不快和煩惱，如人生重要的變遷(結婚、搬家、轉工等)，以及工作或人際關係的壓力，都可引致短期失眠。一般來說，煩惱一旦獲得解決，或是逐步適應壓力，失眠問題理應慢慢紓緩。

4. 身體不適或疾病

- 內分泌疾病，如甲狀腺亢奮
- 心臟毛病，如阻塞性心臟衰竭、心律不正
- 睡眠失調(如睡眠窒息症)
- 更年期

生理病徵包括：

- 痕癢
- 耳鳴
- 夜尿，如前列腺慢性病

- 肌骨疼痛
- 晚間因哮喘或氣管敏感而咳嗽
- 過敏症患者出現的鼻塞或鼻水倒流
- 晚間腿部抽筋

5. 情緒病

- 焦慮症(包括廣泛性焦慮症、強迫症、驚恐症、創傷後壓力症等)
- 憂鬱症(包括躁鬱症)

6. 對睡眠抱不切實際想法或期望

有些時候，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。如過份執著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；為可能引起的問題而感到焦慮，最終只會令自己身心過份拉緊，成為入睡的絆腳石。

如情況嚴重，患者可能會出現睡眠恐懼症，整晚惶然地注意自己是否已經入睡，又或抱有一些不設實際的想法，如「我一定要有八小時睡眠，否則定必應付不了明天的工作」，或「如果今晚仍然睡不好，我就會大病或發瘋」。這樣下去，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。



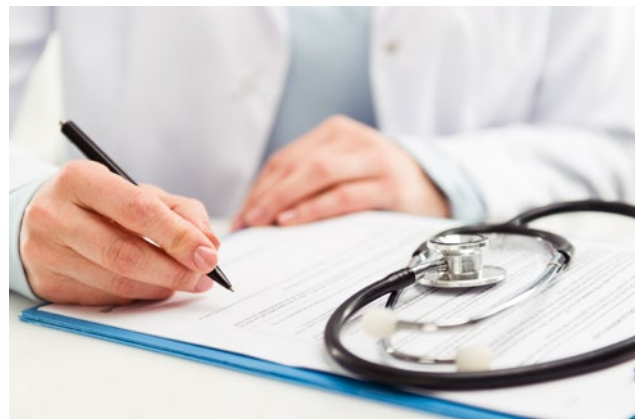
良好的睡眠習慣

- 每天定時起床
- 避免日間小睡
- 睡前讓自己安靜下來，做一些有助入睡的睡眠前奏活動，如飲熱牛奶、浸熱水浴等
- 躺在床上時，不用強迫自己入睡，要順其自然；切忌老是看鐘，以免人愈緊張就愈清醒，到頭來更難入睡
- 如已在床逾三十分鐘還未能入睡，不如下床，待睡意再臨才躺回床上
- 縮短在床上躺著不睡的時間：不宜在床上做太多睡覺以外的事情，如看書、看電視等，減弱床跟睡覺的聯繫訊息
- 不要害怕失眠：焦慮往往會令腦袋更加活躍，愈怕失眠，愈易失眠



甚麼時候要求醫？

假如您的睡眠問題已持續了好一段日子，令您身心俱疲，日間生活受到影響，您應考慮尋求家庭醫生的協助，先作一個初步的檢查，看看是否有需要作進一步跟進。如有需要，亦可尋求藥物或心理治療。



我們的服務

養和家庭醫學及基層醫療中心和臨床醫療心理學中心攜手合作，致力為失眠人士提供專業、適切及全方位的睡眠評估與治療。服務包括先為病人進行評估，瞭解病人是否出現其他生理病徵，並兼顧病人的社會心理層面、睡眠行為習慣及想法，以作綜合評估，提供全面治療。當中包括藥物治療和非藥物治療，並會因應情況配合臨床醫療心理服務。

家庭醫學及基層醫療中心與
臨床醫療心理學中心合撰