

Chinese Traditional

一夜安睡  
**Get a Good Night's Sleep**

睡眠及長者  
**Sleeping and Older Adults**



## 長者睡眠模式的常見變化

隨著年齡的增長，睡眠模式會發生改變。

長者通常：

- 需要的睡眠時間與中年人大抵相同
- 需要更長時間才能入睡
- 睡眠更淺
- 醒來的次數更多，尤其在下半夜
- 醒著的時間更長
- 日間打盹

對長者而言，另一個很常見的現象是他們在晚上睡得更早，早晨也更早醒來。

**這些改變是正常現象，  
並不意味著您需要服用安眠藥。**

您可以使用這本小冊子中的日記頁，記錄您的睡眠情況及日間活動。

## 長者在睡眠方面會出現哪些問題？

勾選與您情況相符的描述：

- 難以入睡——躺在床上超過 30 分鐘無法入睡。
- 難以持續睡眠——夜裡經常醒來。
- 還未到起床時間就早早醒來，而且無法再入睡。
- 白天感覺非常睏倦。
- 白天非常想打個盹。
- 對於日常的活動，感覺沒有力氣或者力氣不夠。
- 出現干擾睡眠的行為，例如：打鼾、磨牙、踢腿、夢游和呼吸困難等。
- 睡得太多或太長時間。

請往後翻閱，瞭解如何解決以上問題。

## 如何入睡及沉睡

### 如何促進晚間更好的睡眠：

- 只在睡覺或性生活時使用臥室。
- 確保您的房間安靜、光線較暗及涼爽。如果您需要遮擋光線，可以嘗試使用眼罩。
- 確保您的床鋪舒適。
- 在睡前一小時或更早關掉電視或電腦。
- 把臥室的時鐘從視線中移開。
- 盡量不要為睡眠這件事煩惱。玩腦力遊戲可以幫助您轉移思緒。
- 如果有其他的煩惱使您無法入睡，把那些令您憂慮的事情寫下來。



## 培養睡覺的規律

- 每天，甚至包括週末，保持同樣的時間上床及起床。
- 每天晚上做同樣的事情，讓身體知道是時候慢下來了。
- 睡前花 20 至 30 分鐘進行放鬆，比如聽柔緩的音樂、冥想、深呼吸、做瑜伽或洗個熱水澡（參考第 13-14 頁）。
- 少量進食，如喝溫牛奶、吃麥片、餅乾或者優格。
- 留意睡前 2 至 4 小時間從事的活動、攝取的食物或飲料：
  - 進食過飽或者食物辛辣會引起消化不良或者身體不適。
  - 酒精、含咖啡因的飲料（咖啡、茶、軟飲料及巧克力）以及香烟中的尼古丁都會干擾睡眠。
  - 睡前飲用流質意味著晚間需要起床去洗手間。
  - 睡前劇烈運動會導致您無法入睡。

碳水化合物促進睡眠。  
蛋白質令您保持清醒。

## 培養日間的良好習慣，促進晚間睡眠

- 參加社交活動，保持活躍的生活。
- 每天至少規律地鍛煉 30 分鐘。
- 每天接觸日光，但不超過 2 個小時。您可以到戶外活動，或者拉開窗簾，在室內或室外陽光充足的地方坐坐，或者使用日光治療儀。
- 在白天較早的時候預留時間解決問題，避免把各種憂慮帶到晚上睡覺時。
- 如果可能，盡量避免日間睡覺。如果確實需要小憩，盡量安排在上午或者下午早些時候（下午 3 點鐘之前），而且可以調好鬧鐘，以便您在 20 分鐘後被喚醒。
- 晚上盡量不要太早上床。

如果您覺得正在服用的藥物影響了您的睡眠，請告知您的藥劑師或者醫生。

## 切記

與睡覺的時間長度比，您早上醒來是否覺得精神充沛更為重要。

提醒自己——改變睡眠模式需要時間，而且應該多留意積極的效果。

## 如果在 20 至 30 分鐘內無法入睡

- 起床，做些有助於放鬆的活動：
  - 聽音樂
  - 閱讀
  - 洗熱水澡
  - 喝杯熱飲料（但不含咖啡因）
  - 冥想
- 一旦有睡意就回到床上睡覺。

您要堅持使用以上方法。研究證明這些方法對於解決睡眠問題十分有效。即使在使用這些方法的初期您可能感覺問題似乎更嚴重了，甚至有幾晚失眠，但是，堅持下去，**您的睡眠一定會改善的！**

**請勿服用任何安眠藥物。**對於長者而言，安眠藥物並非明智的選擇。

- 如果出現以下情況，您應當諮詢醫生、護士或藥劑師：
- 入睡困難或者難以沉睡，而且這種情況一直持續；
  - 白天感覺非常疲勞，以致無法保持正常的活動。

## 日間活動日記

	星期一	星期二	星期三
<b>鍛煉</b> 進行何種鍛煉？ 甚麼時間進行？ 持續多長時間？			
<b>打盹</b> 何時？ 何地？ 多長時間？			
<b>酒精與 咖啡因</b> 喝了甚麼？ 甚麼時候喝的？ 喝了多少？			
<b>心情</b> 幸福？ 悲傷？ 有壓力？ 甚麼原因？			
<b>睡眠輔助或 藥物？</b> 甚麼藥物？ 甚麼時間服用？ 服用多少？			
<b>睡前活動</b> 何種放鬆活動？ 多長時間？			
<b>上床時間</b>			



## 睡眠日記

	星期一	星期二	星期三
睡醒時間			
在床上，但不在睡覺的時間 做了甚麼？			
睡眠中斷 從睡眠中醒來？ 起床？ 做了甚麼？			
睡眠質量 好嗎？ 得到了休息？ 感覺不舒服？			
睡眠情況的評論			
總睡眠時間 小時			

星期四	星期五	星期六	星期日

## 睡眠日記

	星期一	星期二	星期三
睡醒時間			
在床上，但不在睡覺的時間 做了甚麼？			
睡眠中斷 從睡眠中醒來？ 起床？ 做了甚麼？			
睡眠質量？ 好嗎？ 得到了休息？ 感覺不舒服？			
睡眠情況的評論			
總睡眠時間 小時			



## 幫助您放鬆的活動

以下是一些例子。還有很多其他的活動可以選擇。

輕柔、舒緩的音樂

按摩

瑜伽

太極

在自然環境中散步

縫紉或編織

禱告

冥想

寵物

閱讀

擁抱

大笑或做好玩的事情

想象或展望



## 放鬆的方法

有很多的書籍及網站教人們如何放鬆。那些方法並不適合所有的人。選擇對您有效的方法。

放鬆的方式之一——緩慢呼吸

1. 找一個安靜的地方；
2. 坐下或躺下，讓自己感覺舒適、放鬆；
3. 用鼻子緩慢、深入地吸氣；
4. 屏住呼吸；
5. 從 1 數到 4，1 秒鐘數 1 下（或者念 one one thousand, two one thousand...）；
6. 緩慢地用口吐氣；
7. 讓您的胸部及腹部肌肉放鬆。如果是坐姿狀態，垂下肩部；
8. 重復以上過程 3-5 分鐘。

在吸氣及呼氣的同時，您也可以嘗試：

- 在腦海中想一個詞語，例如：和平（P-E-A-C-E）、冷靜（C-A-L-M）；
- 吸氣的時候口裡說“吸氣”，呼氣的時候說“呼氣”；
- 想象正身處自己最喜歡的一個地方。

您可以同時播放自己喜歡的輕音樂。

## 瞭解更多關於睡眠及老齡的資訊

書籍: 諮詢圖書館的工作人員

網絡:

- 瀏覽 Here to Help 網站 [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)  
點擊頁面底部 Quick Links 的鏈接。選擇  
‘Wellness Modules’，下拉菜單，點擊 ‘Getting a  
Good Night’s Sleep’。
- 瀏覽美國睡眠協會（National Sleep Foundation,  
USA）網站  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

本冊資訊蒙長者專門診所（Specialized Seniors Clinics）惠允，為您提供。

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

本冊信息不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #264937 (April 2016) Chinese Traditional

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)