

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

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			

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
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

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

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