

Chinese Simplified

一夜安睡  
**Get a Good Night's Sleep**

睡眠及长者  
**Sleeping and Older Adults**



## 长者睡眠模式的常见变化

随着年龄的增长，睡眠模式会发生改变。

长者通常：

- 需要的睡眠时间与中年人大抵相同
- 需要更长时间才能入睡
- 睡眠更浅
- 醒来的次数更多，尤其在下半夜
- 醒着的时间更长
- 日间打盹

对长者而言，另一个很常见的现象是他们在晚上睡得更早，早晨也更早醒来。

**这些改变是正常现象，  
并不意味着您需要服用安眠药。**

您可以使用这本小册子中的日记页，记录您的睡眠情况及日间活动。

## 长者在睡眠方面会出现哪些问题？

勾选与您情况相符的描述：

- 难以入睡——躺在床上超过 30 分钟无法入睡。
- 难以持续睡眠——夜里经常醒来。
- 还未到起床时间就早早醒来，而且无法再入睡。
- 白天感觉非常困倦。
- 白天非常想打个盹。
- 对于日常的活动，感觉没有力气或者力气不够。
- 出现干扰睡眠的行为，例如：打鼾、磨牙、踢腿、梦游和呼吸困难等。
- 睡得太多或太长时间。

请往后翻阅，了解如何解决以上问题。

## 如何入睡及沉睡

### 如何促进晚间更好的睡眠：

- 只在睡觉或性生活时使用卧室。
- 确保您的房间安静、光线较暗及凉爽。如果您需要遮挡光线，可以尝试使用眼罩。
- 确保您的床铺舒适。
- 在睡前一小时或更早关掉电视或电脑。
- 把卧室的时钟从视线中移开。
- 尽量不要为睡眠这件事烦恼。玩脑力游戏可以帮助您转移思绪。
- 如果有其他的烦恼使您无法入睡，把那些令您忧虑的事情写下来。



## 培养睡觉的规律

- 每天，甚至包括周末，保持同样的时间上床及起床。
- 每天晚上做同样的事情，让身体知道是时候慢下来了。
- 睡前花 20 至 30 分钟进行放松，比如听柔缓的音乐、冥想、深呼吸、做瑜伽或洗个热水澡（参考第 13-14 页）。
- 少量进食，如喝温牛奶、吃麦片、饼干或者酸奶。

碳水化合物促进睡眠。 蛋白质令您保持清醒。
--------------------------
- 留意睡前 2 至 4 小时从事的活动、摄取的食物或饮料：
  - 进食过饱或者食物辛辣会引起消化不良或者身体不适。
  - 酒精、含咖啡因的饮料（咖啡、茶、软饮料及巧克力）以及香烟中的尼古丁都会干扰睡眠。
  - 睡前饮用流质意味着晚间需要起床去洗手间。
  - 睡前剧烈运动会导致您无法入睡。

## 培养日间的良好习惯，促进晚间睡眠

- 参加社交活动，保持活跃的生活。
- 每天至少规律地锻炼 30 分钟。
- 每天接触日光，但不超过 2 个小时。您可以到户外活动，或者拉开窗帘，在室内或室外阳光充足的地方坐坐，或者使用日光治疗仪。
- 在白天较早的时候预留时间解决问题，避免把各种忧虑带到晚上睡觉时。
- 如果可能，尽量避免日间睡觉。如果确实需要小憩，尽量安排在上午或者下午早些时候（下午 3 点钟之前），而且可以调好闹钟，以便您在 20 分钟后被唤醒。
- 晚上尽量不要太早上床。

如果您觉得正在服用的药物影响了您的睡眠，请告知您的药剂师或者医生。

## 切记

与睡觉的时间长度比，您早上醒来是否觉得精神充沛更为重要。

提醒自己——改变睡眠模式需要时间，而且应该多留意积极的效果。

## 如果在 20 至 30 分钟内无法入睡

- 起床，做些有助于放松的活动：
  - 听音乐
  - 阅读
  - 洗热水澡
  - 喝杯热饮料（不含咖啡因）
  - 冥想
- 一旦有睡意就回到床上睡觉。

您要坚持使用以上方法。研究证明这些方法对于解决睡眠问题十分有效。即使在使用这些方法的初期您可能感觉问题似乎更严重了，甚至有几晚失眠，但是，坚持下去，**您的睡眠一定会改善的！**

**请勿服用任何安眠药物。**对于长者而言，安眠药物并非明智的选择。

如果出现以下情况，您应当咨询医生、护士或者药剂师：

- 入睡困难或者难以沉睡，而且这种情况一直持续；
- 白天感觉非常疲劳，以致无法保持正常的活动。

## 日间活动日记

	星期一	星期二	星期三
<b>锻炼</b> 进行何种锻炼? 什么时间进行? 持续多长时间?			
<b>打盹</b> 何时? 何地? 多长时间?			
<b>酒精与 咖啡因</b> 喝了什么? 什么时候喝的? 喝了多少?			
<b>心情</b> 幸福? 悲伤? 有压力? 什么原因?			
<b>睡眠辅助或 药物?</b> 什么药物? 什么时间服用? 服用多少?			
<b>睡前活动</b> 何种放松活动? 多长时间?			
<b>上床时间</b>			

星期四	星期五	星期六	星期日

## 睡眠日记

	星期一	星期二	星期三
睡醒时间			
在床上，但不在睡觉的时间 做了什么？			
睡眠中断 从睡眠中醒来？ 起床？ 做了什么？			
睡眠质量 好吗？ 得到了休息？ 感觉不舒服？			
睡眠情况的评论			
总睡眠时间 小时			

星期四	星期五	星期六	星期日

## 睡眠日记

	星期一	星期二	星期三
睡醒时间			
在床上，但不在睡觉的时间 做了什么？			
睡眠中断 从睡眠中醒来？ 起床？ 做了什么？			
睡眠质量？ 好吗？ 得到了休息？ 感觉不舒服？			
睡眠情况的评论			
总睡眠时间 小时			



## 帮助您放松的活动

以下是一些例子。还有很多其他的活动可以选择。

轻柔、舒缓的音乐

按摩

瑜伽

太极

在自然环境中散步

缝纫或编织

祷告

冥想

宠物

阅读

拥抱

大笑或做好玩的事情

想象或展望



## 放松的方法

有很多的书藉及网站教人们如何放松。那些方法并不适合所有的人。选择对您有效的方法。

放松的方式之一——缓慢呼吸

1. 找一个安静的地方；
2. 坐下或躺下，让自己感觉舒适、放松；
3. 用鼻子缓慢、深入地吸气；
4. 屏住呼吸；
5. 从1数到4，1秒钟数1下（或者念 one one thousand, two one thousand...）；
6. 缓慢地用口吐气；
7. 让您的胸部及腹部肌肉放松。如果是坐姿状态，垂下肩部；
8. 重复以上过程 3-5 分钟。

在吸气及呼气的同时，您也可以尝试：

- 在脑海中想一个词语，例如：和平（P-E-A-C-E）、冷静（C-A-L-M）；
- 吸气的时候口里说“吸气”，呼气的时候说“呼气”；
- 想象正身处自己最喜欢的一个地方。

您可以同时播放自己喜欢的轻音乐。

## 了解更多关于睡眠及老龄的资讯

书籍: 咨询图书馆的工作人员

网络:

- 浏览 Here to Help 网站 [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)  
点击页面底部 Quick Links 的链接。选择  
‘Wellness Modules’, 下拉菜单, 点击 ‘Getting a  
Good Night’s Sleep’。
- 浏览美国睡眠协会 (National Sleep Foundation,  
USA) 网站  
[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

本册资讯蒙长者专门诊所 (Specialized Seniors Clinics) 惠允, 向您提供。

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

本册信息不能取代医务人员给您的建议。

Catalogue #264938 (April 2016) Chinese Simplified

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)