

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

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			

星期四	星期五	星期六	星期日

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
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

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

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