

青山醫院精神健康教育

《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

睡眠問題

序言

睡眠是正常生活的一部分。但失眠亦是一個常見而困擾的病徵，使病者需求教醫生。失眠可能是日常生活的問題，但亦可能是嚴重疾病的先兆。

本冊子旨在介紹常見的睡眠問題，及一些較罕見的睡眠障礙。

另外，亦有一些簡單的指引，教你如何改善睡眠，同時亦會教你在何時要諮詢專業人士的意見。



我們在睡眠中，究竟發生甚麼？

當人在睡眠時，是不會察覺週遭的環境的。但其實，在睡眠時，身體內正發生著很多的變化。而這些變化對維持我們的健康有很大的作用。

在晚上不同的時段，我們有不同的睡眠狀態，其中一種最重要的睡眠狀態就是快速眼動睡眠 (Rapid Eye Movement – REM Sleep)。此狀態在睡眠中間歇出現，佔據大約五分之一的睡眠時間。在REM睡眠中，腦部特別活躍，而眼睛亦不斷不自覺地左右跳動，此時亦是我們造夢時候。

在其他非快速眼動的睡眠時段(Non-REM Sleep)，腦部的活動較靜止，但身體仍不停活動。荷爾蒙亦在此時進入血液，而身體的組織亦進行維修因一日忙碌生活所造成的耗損。Non-REM Sleep 分為四個階段：

- 一. 睡前期：肌肉放鬆，心跳減慢及體溫下降。
- 二. 淺睡期：在此時，你隨時可被喚醒。
- 三. 慢波睡眠(Slow Wave Sleep)：此時你的血壓會下降，而你亦可在此睡眠階段中發生夢遊。
- 四. 慢波睡眠的深睡時段：此時，你很難被喚醒。若被喚醒，你亦會感到不清醒。

REM及Non-REM Sleep會在一晚中交替約五次，在近早上的時候會較多夢。

在正常的一晚中，你會每兩小時醒來一至兩分鐘。你通常不會察覺自己有短暫時間的醒來。可是，若你處於焦慮時，你可能會察覺這短暫的醒來。

我們需要睡多少？

需要多少睡眠視乎年齡而定，同齡人仕中，亦有很大的

差異。嬰孩大約每天需要十七小時的睡眠，而年紀較大的孩童，則要九至十小時的睡眠。大部分的成年人每天需要八小時的睡眠，睡眠時間會隨年齡的增長而減少。不同的人所需睡眠的時間其實可以有很大的差別，有些人甚至每天只要三小時的睡眠便已足夠。老年人睡眠的時間較少，可能只有睡眠的前段的三至四小時有深睡的時段。所以很多老人家會發現自己在晚上有半醒半睡及多夢的現象，此情況尤以喜在日間小睡的老人家最為普遍。

如果我不睡覺，會有問題嗎？

沒有人曾因缺乏睡眠而死亡，偶然不眠的晚上對身體及精神的健康都沒有多大影響。但經過數天的不眠不休，人便會在日間打瞌睡，亦會感到決斷力減低及情緒不穩。此等情況對一些操作重型機器及駕車的人士是極為危險的，而每年有很多的车禍都是與司機打瞌睡有關。缺乏睡眠可引致高血壓、糖尿病及身體過重。

成年人的睡眠問題

睡得太少(失眠)

人們常投訴自己睡眠不足或睡得不好。但其實，很多時人們睡眠的時間都比想像中多，往往以為自己清醒的時間比實際上長。

睡得太少通常是因為忽略一些簡單細節—嘈吵環境、睡眠溫度及床褥不適、生活及睡眠規律不定、缺乏運動。

吃得太飽會難於入睡，而吃得太少又會令人過早醒來。煙、酒、咖啡和茶都會影響睡眠。在痛楚或發高熱的情況下亦會影響睡眠。

但是，如果失眠持續的話，便有可能是因為情緒問題，日常生活的困難，或更嚴重的心理問題所引致。嚴重情緒緊張的人會難於入睡，而患重性憂鬱症的病人會有早醒，甚至夜半驚醒，然後不能重新入睡的情況。另外，將所遇到的問題不斷的反覆思量，亦會令人難於入睡。

身體疾病例如心臟病、氣管問題、神經系統疾病、內分泌問題、肌肉及關節病、腸胃問題、泌尿系統問題，及痛症、藥物等也可影響睡眠。

藥物能治好失眠嗎？

安眠藥已經在市面使用多年，但我們現在知道安眠藥並非長久的良方。安眠藥使人用後疲勞及不安，而且效力迅速消失。由於有失效的情況，很多人都會增加服食的劑量，引致上癮。因此，安眠藥只能作短暫的用途，協助那些深受失眠困擾的情況。

另外，其他可能幫助睡眠的藥物(例如治療傷風感冒的含Anti-Histamine的藥及一些中藥例如Valerian)亦要小心服用。服用藥物後的早上，要留意自己是否完全清醒。另外，在駕車及操作機器時亦要格外小心。

新一代的安眠藥例如Zolpidem, Zaleplon 及 Zopiclone 亦要小心服用，因它們很有可能與舊一代的安眠藥有着差不多的副作用。在英國，Melatonin的使用亦不建議超過三星期。

切忌使用的物質

酒精使人有倦意，但切不可作安眠的用途。迷幻藥、減肥藥使人難於入睡，切不可服用。酒精與安眠藥和鎮靜劑有相似的效用，因此應該避免使用。減肥藥物令人難以入睡，而市面上的毒品如「忘我」和興奮劑也是如此。

如果你有睡眠問題，以下的建議可以幫助你安睡：

自助安眠法：

- 一、每天定時作息，切勿長期不眠不休，無論你是否疲倦，你也定時休息，定時起床。
- 二、舒適的睡床及睡房環境，不宜太冷太熱或太吵。
- 三、作適當的運動，如游泳或跑步。
- 四、晚上避免喝濃茶或咖啡。睡前一杯奶類的飲品或可幫助睡眠。
- 五、避免服食減肥藥及切忌濫用藥物。
- 六、切勿喝過量的酒精。酒精雖能幫助入睡，但亦會令你半睡半醒。
- 七、切勿在睡前大量吃喝，盡量提早吃晚餐的時間。
- 八、如昨晚不能酣睡，切勿在日間入睡，因為日間睡覺只會令你晚上繼續失眠。
- 九、嘗試睡前做鬆弛運動，請向你的醫生詢問有關鬆弛

運動的錄音帶。

十、如有一些暫時不能解決的問題，先把他們寫下來，放在一角，然後待睡醒後明天再處理。

十一、若不能入睡，切勿歎在床上思前想後，應起來做一些輕鬆的活動，如閱讀、看電視，或聽些輕音樂。過了一會，當你有倦意時才上床休息。

如以上的方法都無法令你安睡的話，你便應及早找醫生治理，談談心事，並且弄清楚失眠並非因心理、生理或藥物的問題所引致。另外，有研究提出，認知行為治療對失眠亦有一定的幫助。

在不適當的時候睡覺：

有些時候，我們可能由於某些原因而不能定時睡覺。如果是偶一為之，我們應能輕易適應。但有些人如需輪班工作的人士，整夜當值的醫生，和哺乳期的母親，便會因長期不定時的睡眠，而產生睡眠的困難。此種情況就如我們要到海外旅行時產生的時差問題一樣，在眾人皆睡眠時卻是清醒的。

其中一個有效適應時差的辦法就是不管昨晚何時睡，亦要在翌日早上起床。切勿在翌日的日間睡覺，直至晚上十時後方可入睡，這樣便能令你很快回復可以在適當的時間內入睡。

睡得太多

有些人很容易在日間打瞌睡，最常見的原因就是晚間缺乏充足的睡眠，有些人則以打瞌睡來逃避日間的生活壓力。但如果情況持續或惡化，我們便要警覺可能是因為其他的疾病如糖尿病、流感病或甲狀腺疾病所引致。

心理治療

認知治療對睡眠有一定的幫助。治療可針對性處理你對睡眠的想法，包括睡眠及睡床的關係，睡眠及焦慮的關係等。另外，減少睡眠的時間，肌肉鬆弛法等亦能對睡眠有幫助。

以下所介紹的是兩種比較罕有引致睡眠過多的疾病：

一、發作性睡病(Narcolepsy)

病徵包括突發、不能自主的昏睡狀態，在昏睡的過程中，患者會感到四肢不能活動，而且時有幻象或幻聽的情況。當患者在憤怒、興奮或歡欣等情緒狀態時，有時亦會產生突發性肌能失效，倒臥地上。治療包括運動及規律的睡眠時間。另外，某些抗抑鬱藥例如 Modafinil, Clomipramine, Fluoxetine 及其他藥物例如 Sodium Oxybate 亦能協助控制 Narcolepsy 的病徵。

二、睡眠窒息症(Sleep Apnoea)

嘈吵的鼾聲對枕邊人的滋擾大過對本人的滋擾。睡眠呼吸暫停乃一種嚴重的病症，常見於肥胖過重和年老的人身上。另外，吸煙亦會增加患Sleep Apnoea的風險。患者在睡眠時除發出嘈吵的鼾聲外，亦會有間歇性的呼吸停頓。由於缺氧的關係患者會不停在睡中醒來，因此患者會在翌日感到非常疲倦。治療包括戒酒、戒煙及體重控制。另外，採取側臥的睡姿亦可對Sleep Apnoea有一定的幫助。若病情嚴重，便可能需要戴上正性壓力呼吸機(Continuous Positive Airway Pressure)。

其他睡眠的問題

一、睡行病(俗稱夢遊)(Sleep Walking)及夜驚(Night Terror)

睡行病患者會在沉睡時起來，作出一些複雜的動作如踱步、上落樓梯等。此等不自覺的活動有時會令患者處於尷尬甚或危險的處境。患者除非在此時被吵醒，否則對睡中的行為是一無所知。

夜驚有時亦是睡行病初期的一種病狀。夜驚的患者會在睡眠中突然半醒，面帶驚恐，但卻沒有任何惡夢的記憶。夜驚也可以獨立存在，未必會發展成為睡行病的。

當發現家人有睡行病的病徵，切勿把他喚醒，而應把他帶回床上休息。家中的門窗應鎖好，利器亦應安放好，以防患者在睡行中發生意外。夜驚的患者在半醒後會自動臥床入睡，家人毋須作預防措施。

上述兩種的病症常見於孩童，但約20個成年人便有1個有夜驚的經驗，而約每100人中便有1人曾有睡行症的情況。

二、惡夢(Nightmares)

大部分人都有發惡夢的經驗。清晰難忘的惡夢通常是在睡覺的晚段發生。惡夢通常不會引致問題，但如果持續發生，它有可能反映出你的情緒困擾。惡夢通常會在經歷創傷的事情後發生，如遇有親人身故、大災難或暴力事件之後。心理輔導對此情況會有一定的幫助。

三、雙腳不停蠕動(Restless Legs)

有些人會在睡覺時不停蠕動雙腳，引致枕邊伴侶不能入睡，最簡單的解決辦法就是選擇兩張並排的單人床而放棄雙人床。另外Restless Legs患者雙腳可能感到酸痛。成因可包括身體疾病例如糖尿病、維他命缺乏或腎臟出現問題。嚴重的Restless Legs需要藥物治療。

四、自閉症(Autism)

自閉症患者可能不能了解夜間是睡眠的時候，因而有睡眠問題。

孩童的睡眠問題

大部分父母都曾經遇過難以令孩子安睡入眠的情況。若父母非常疲倦時，他們更感到照顧孩子的困難，孩子難以入睡是大部分父母都曾經遇過的事。若父母也非常疲倦的話照顧孩子便更力不從心。所以，父母學會如何令孩子安睡是重要的。

首六個月的嬰兒

由於嬰兒會整天不停循環睡眠及醒來，父母在首數月時須在晚上多次起床照顧嬰兒。

漸漸地，嬰兒便會學懂晝夜的分別而開始在晚上睡覺。父母可嘗試有規律地讓嬰兒在特定的時間睡覺。在寧靜漆黑而溫暖的環境，嬰兒比較容易入睡；嬰兒在充足的餵飼後，亦會昏昏入睡；而當他們在風大、肚餓、痛楚或尿床的時候便會醒來。

九個月及以後

嬰兒在九個月大以後，由於能夠保持醒著的狀態，因此睡眠的問題亦是最常見的。父母會察覺孩子在興奮、緊

張或過度疲倦下會比較難以入睡。在假期中，由於生活規律的改變，情況會尤為嚴重。這個年紀的嬰兒會因在黑夜中突然發現自己是獨自一人在房中而驚恐。父母可以用有規律的睡眠程序來協助嬰兒，讓他習慣每晚有同樣的臨睡前的步驟。這可以令孩子明白發生甚麼事，並可慢慢安睡。比如當父母把嬰孩放在床上後，父母應在附近停留，把門微開，讓嬰兒知道父母的所在，令嬰兒安心休息。父母亦可給嬰兒一些柔軟的玩具熊或被鋪，或奶咀吸啜，增加安全感。在床邊哼歌或搖籃亦可助他入睡。

如果嬰兒在床上不停叫喊，父母又應怎辦？父母不應把嬰兒離棄，因此舉只會增加嬰兒的恐懼及被遺棄的感覺。對嬰兒來說，父母隨時在側照顧是相當重要的。當嬰兒不停地哭時，應適當地呵護及安撫，但不應把嬰兒抱起。因此舉會令嬰兒誤以為大叫大喊便能令到父母讓步，把他抱在懷內。

一至兩歲的孩童

有一半一至兩歲的孩童有睡眠的問題，有些父母會採取放棄的態度，任由孩童在床上啼哭，直至不能忍受孩子不停的啼哭尖叫才讓步。而有些父母則放棄管束孩童睡眠的習慣。但其實亦有中庸之道，既不會讓孩子感到被遺忘，卻又令父母保持操控權。父母只要在指定的時間把孩童帶進睡房，然後說「晚安！」，跟著便離開房間。每當孩童在房內叫喊時，父母再進房重覆說「晚安」，

然後離去。每五分鐘重覆此做法，直至啼哭停止，切勿把孩童帶離房間，亦不要離開孩子超過五分鐘。如是者實行一星期，效果便出現了。

其他引致孩童不能安睡的原因

惡夢(Nightmares)

大部分孩子都會發惡夢，只需呵護或安撫一番便能使他們再次入睡。但如孩童不停發惡夢，便有可能是由於嚴重的壓力或心理創傷所引致。有需要亦可找醫生幫助。

夜驚 (Night Terror)

小孩有時會突然驚醒，但卻不能說出惡夢的情景。小孩亦會在翌日忘記昨晚發生的事情。夜驚看來很可怕，但孩子只需安撫便能安然渡過。

遺尿(Bed-Wetting)

大部分兩歲以上的兒童都能在夜間控制排尿。但亦有一些兒童會出現不自主的排尿。每十個兒童中便有一個在五週歲時仍有遺尿的情況。而每50個成人中亦有1個有此問題。成因包括家族遺傳，亦多發生於男孩身上。由於遺尿亦可能是一種病徵，因此家人應向醫生查詢。

若孩子身體健康，且有足夠的理解能力，父母便應在每

一個沒有遺尿的晚上加以讚揚，鼓勵孩子再接再厲。體罰或責罵只會弄巧反拙。因此如果你的孩子已六歲，仍有遺尿的問題，便應找醫生協助。

有用地址或電話

《譯者注：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：
www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院（第三版一修訂）

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐助贊助，請你捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk