

星島日報健康專欄《保健至專》- 多方面應付失眠

都市生活節奏急促，壓力往往反映在睡眠問題上，包括難以入睡，即躺在牀上超過半小時仍然清醒，以及易半夜睡醒、多夢、醒後難以再入睡、睡醒後仍感倦怠等。偶然的失眠對健康不會造成很大影響，但持續的失眠則可令人的注意力、集中力、記憶力及身體抵抗力下降。

生理因素方面，患有頭痛、牙患、腰傷，以至癌病等，都可造成困擾性失眠，應先求醫治理病患。但如問題來自心理及社交因素，如遇上失業、轉工、考試或離異等問題，亦可造成情緒困擾及焦慮而致失眠。此時應理解人生際遇個人難以控制，不應過分強求或逃避。

另健康的生活習慣亦有助減少失眠，包括作息定時、避免午睡或假日通宵達旦的活動，以配合人體生理時鐘；每周定時做三次各半小時的帶氧運動；勿依賴煙酒、安眠藥或毒品；另睡前避免飲用濃茶或過饑、過飽，喝一小杯暖牛奶，均可促進入睡。

青山醫院精神科註冊護士劉蕙敏

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-04-21)

多方面應付失眠

周三：精神科/外科

保
健至專

都市生活節奏急促，壓力往往反映在睡眠問題上，包括難以入睡，即躺在牀上超過半小時仍然清醒，以及易半夜睡醒、多夢、醒後難以再入睡、睡醒後仍感倦怠等。偶然的失眠對健康不會造成很大影響，但持續的失眠則可令人的注意力、集中力、記憶力及身體抵抗力下降。

生理因素方面，患有頭痛、牙患、腰傷，以至癌病等，都可造成困擾性失眠，應先求醫治理病患。但如問題來自心理及社交因素，如遇上失業、轉工、考試或離異等問題，亦可造成情緒困擾及焦慮而致失眠。此時應理解人生際遇個人難以控制，不應過分強求或逃避。

另健康的生活習慣亦有助減少失眠，包括作息定時、避免午睡或假日通宵達旦的活動，以配合人體生理時鐘；每周定時做三次各半小時的帶氧運動；勿依賴煙酒、安眠藥或毒品；另睡前避免飲用濃茶或過饑、過飽，喝一小杯暖牛奶，均可促進入睡。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神科
註冊護士劉蕙敏

註：明日由言語治療師陳淑欣主理