

星島日報健康專欄《保健至專》- 應付失眠竅門

生活節奏急促形成的壓力，常反映在睡眠上而形成失眠、難入睡、易醒、醒後難以再成眠、多夢、睡醒後仍感倦怠等問題。偶一為之不會對健康造成很大影響，但持續出現則會令人的注意力、記憶力及身體抵抗力下降，影響工作或學習表現。

應付失眠，可從以下幾方面入手，如患有頭痛、牙患、腰傷，甚至重症如癌病等生理因素，均可造成失眠，應及早求診解決。其次，遇有巨大壓力和轉變，如失業、轉工、考試或離異等，均可導致情緒困擾及焦慮。除可多與親友傾訴，有需要時也應尋求專業人員協助，如社工、家庭醫生、精神科醫生等，有助正面改善情緒困擾，減輕失眠。

另外，日常應養成定時作息的習慣，避免午睡或假日通宵達旦的活動，以配合人體的生理時鐘，也不應依賴煙酒、安眠藥或任何毒品，作為提神或安眠之用，以免成癮、過量中毒、誘發精神病，甚至增加死亡風險。

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 | 2011-01-24)

應付失眠竅門
周一：精神科/視光學

保 健至專 生活節奏急促形成的壓力，常反映在睡眠上而形成失眠、難入睡、易醒、醒後難以再成眠、多夢、睡醒後仍感倦怠等問題。偶一為之不會對健康造成很大影響，但持續出現則會令人的注意力、記憶力及身體抵抗力下降，影響工作或學習表現。

應付失眠，可從以下幾方面着手，如患有頭痛、牙患、腰傷，甚至重症如癌病等生理因素，均可造成失眠，應及早求診解決。其次，遇有巨大壓力和轉變，如失業、轉工、考試或離異等，均可導致情緒困擾及焦慮。除可多與親友傾訴，有需要時也應尋求專業人員協助，如社工、家庭醫生、精神科醫生等，有助正面改善情緒困擾，減輕失眠。

另外，日常應養成定時作息的習慣，避免午睡或假日通宵達旦的活動，以配合人體的生理時鐘，也不應依賴煙酒、安眠藥或任何毒品，作為提神或安眠之用，以免成癮、過量中毒、誘發精神病，甚至增加死亡風險。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神科
註冊護士劉蕙敏

註：明日由香港中文大學
耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理