

星島日報健康專欄《保健至專》- 四大類失眠問題

現代人衣食充裕，但生活節奏卻緊張，令本屬正常的適當休息及充足睡眠，反成了奢侈品。偏偏部分人即使有充足時間，也會因失眠而難以徹底休息。研究顯示，年齡愈大失眠愈嚴重，近35%七十歲以上人士有失眠問題，女性患者比率較男性更高。世界衛生組織對失眠有以下定義：難以入睡及維持睡眠狀態，同時睡眠質素差；每周最少出現三次睡眠問題，並持續一個月；問題已對患者生活構成明顯困擾等。

若以睡眠階段論，失眠可分為四種：難以入睡型患者，上牀後常會因焦慮緊張、不安而難以入睡，需時三十分鐘以上才能入睡。不能持續沉睡型患者，會時睡時醒無法沉睡。另如起牀後自覺仍然疲累，好像沒睡過，即屬睡醒後自覺不能恢復疲勞型。最後是過早醒覺型，在半夜或凌晨便醒來，輾轉難以成眠。患者每星期早醒三晚以上，會比平時早一至兩小時醒來，日間感渴睡、易怒、情緒低落及焦慮等。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生蕭慧敏

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2011-06-13)

四大類失眠問題

周一：精神科/視光學

保
健至專

現代人衣食充裕，但生活節奏卻緊張，令本屬正常的適當休息及充足睡眠，反成了奢侈品。偏偏部分人即使有充足時間，也會因失眠而難以徹底休息。研究顯示，年齡愈大失眠愈嚴重，近35%七十歲以上人士有失眠問題，女性患者比率較男性更高。世界衛生組織對失眠有以下定義：難以入睡及維持睡眠狀態，同時睡眠質素差；每周最少出現三次睡眠問題，並持續一個月；問題已對患者生活構成明顯困擾等。

若以睡眠階段論，失眠可分為四種：難以入睡型患者，上牀後常會因焦慮緊張、不安而難以入睡，需時三十分鐘以上才能入睡。不能持續沉睡型患者，會時睡時醒無法沉睡。另如起牀後自覺仍然疲累，好像沒睡過，即屬睡醒後自覺不能恢復疲勞型。最後是過早醒覺型，在半夜或凌晨便醒來，輾轉難以成眠。患者每星期早醒三晚以上，會比平時早一至兩小時醒來，日間感渴睡、易怒、情緒低落及焦慮等。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
副顧問醫生蕭慧敏



註：明日由高級營養師黃榮俊主理