

星島日報健康專欄《保健至專》- 防治失眠基本法

失眠成因可以分為原發性及非原發性。非原發性失眠原因包括精神及情緒病、身體疾病、濫用藥物，以及患上其他睡眠失調症。治療失眠應先尋成因，痛症與失眠關係尤其密切，能找出痛症的成因及有效止痛，即可明顯改善睡眠質素。戒除濫藥及酗酒習慣也有助恢復正常睡眠周期。如若情緒長期低落或因生活問題而感焦慮、不安，令人持續失眠，便應及早接受專業人士的評估及治療。

另外，養成良好睡眠習慣，也有助對抗失眠，方法包括每日規律地上牀、起牀和勿賴牀；減少白天睡覺；營造舒適睡眠環境，例如保持睡房光綫暗淡；晚餐後不宜喝咖啡、茶或含酒精飲品；如躺在牀上二十分鐘仍未能入睡，可起牀並離開睡房，待真正有睡意時才入房睡覺，期間可做些放鬆精神的活動；如有未能解決的難題，可將其寫於紙上，留待明天再去處理，以免影響入睡；最後，無論晚間睡眠質量如何，每天均要定時起牀。若以上方法仍未能幫助安睡，便應及早諮詢醫護人員意見。

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 | 2011-06-27)

防治失眠基本法

周一：精神科/視光學

保 健至專

失眠成因可以分為原發性及非原發性。非原發性失眠原因包括精神及情緒病、身體疾病、濫用藥物，以及患上其他睡眠失調症。治療失眠應先尋成因，痛症與失眠關係尤其密切，能找出痛症的成因及有效止痛，即可明顯改善睡眠質素。戒除濫藥及酗酒習慣也有助恢復正常睡眠周期。如若情緒長期低落或因生活問題而感焦慮、不安，令人持續失眠，便應及早接受專業人士的評估及治療。

另外，養成良好睡眠習慣，也有助對抗失眠，方法包括每日規律地上牀、起牀和勿賴牀；減少白天睡覺；營造舒適睡眠環境，例如保持睡房光綫暗淡；晚餐後不宜喝咖啡、茶或含酒精飲品；如躺在牀上二十分鐘仍未能入睡，可起牀並離開睡房，待真正有睡意時才入房睡覺，期間可做些放鬆精神的活動；如有未能解決的難題，可將其寫於紙上，留待明天再去處理，以免影響入睡；最後，無論晚間睡眠質量如何，每天均要定時起牀。若以上方法仍未能幫助安睡，便應及早諮詢醫護人員意見。

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