

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 調節壓力助減失眠

都市生活節奏急促，常令人積聚壓力。壓力過大最明顯的徵狀是受到失眠困擾。失眠包括難以入睡、易醒、醒後難以再入睡、多夢、睡醒後仍感倦怠等。間歇一、兩次的失眠對人體影響輕微，但持續數日以上的失眠，即可令患者的記憶力、集中力下降，同時削減免疫力。要改善失眠，未必需要依賴安眠藥，只要微調生活習慣，也可有明顯改善。

患者若因患病，如慢性頭痛、肌肉痛症等以致難以入睡，應先求醫將之治癒。其次，如因壓力過大所致，例如考試、工作過量及失業等，均可造成情緒困擾及焦慮情緒，影響睡眠質素。患者應尋求正確渠道排解壓力，包括藉每周進行三次約三十分鐘的帶氧運動，刺激多巴胺分泌，或多與親友傾訴，均可減輕心理壓力。注意千萬勿以飲酒、吸煙等方法來減壓，這只會造成依賴成癮，甚至因酗酒而引致酒精中毒和觸發精神問題。建議睡前勿進行刺激的視聽娛樂，或飲用咖啡、濃茶等，以免令神經系統亢奮，難以入睡。

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 | 2011-10-24)

# 調節壓力助減失眠

周一：視光學/專科

**保** 都市生活節奏急促，常令人積聚壓力。壓力過大最明顯的徵狀是受到失眠  
**健至專** 困擾。失眠包括難以入睡、易醒、醒後難以再入睡、多夢、睡醒後仍感倦怠等。間歇一、兩次的失眠對人體影響輕微，但持續數日以上的失眠，即可令患者的記憶力、集中力下降，同時削減免疫力。要改善失眠，未必需要依賴安眠藥，只要微調生活習慣，也可有明顯改善。

患者若因患病，如慢性頭痛、肌肉痛症等以致難以入睡，應先求醫將之治癒。其次，如因壓力過大所致，例如考試、工作過量及失業等，均可造成情緒困擾及焦慮情緒，影響睡眠質素。患者應尋求正確渠道排解壓力，包括藉每周進行三次約三十分鐘的帶氧運動，刺激多巴胺分泌，或多與親友傾訴，均可減輕心理壓力。注意千萬勿以飲酒、吸煙等方法來減壓，這只會造成依賴成癮，甚至因酗酒而引致酒精中毒和觸發精神問題。建議睡前勿進行刺激的視聽娛樂，或飲用咖啡、濃茶等，以免令神經系統亢奮，難以入睡。

整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神科註冊護士  
劉蕙敏



註：明日由香港中文大學耳鼻咽喉頭頸外科學系教授唐志輝主理