

# 失眠

現臨床醫學科學對失眠的認識存在局限性，但是，臨床醫學家們已經開始根據臨床研究，給失眠進行定義，2012年中華醫學會神經病學分會睡眠障礙學組根據現有的循證醫學證據，制定了《中國成人失眠診斷與治療指南》，其中失眠是指患者對睡眠時間和（或）品質不滿足並影響日間社會功能的一種主觀體驗。

失眠的常見病症是入睡困難、睡眠品質下降和睡眠時間減少，記憶力、注意力下降等。

失眠令人苦惱，因為它不僅影響翌日的正常生活，令人精神不振，長此以往還會破壞身體的健康。年邁體衰的長者更是如此。

治療失眠，不能僅僅依賴於藥物，還應該仔細探尋引發失眠的原因。如果失眠並不是偶爾發生，而是經常性的長期處於「不眠」狀態時，應及時就醫。

## 淺談預防失眠的方法

失眠有很多原因，以下針對普遍性的失眠淺談幾點預防方法：

### （1）保持情緒穩定

保持情緒安靜，不急躁，將全身肌肉放鬆，睡覺前不妨看看書或聽聽音樂，待有睡意了，再嘗試上床睡。倘此不能奏效，可做些靜態的柔軟運動或靜坐，直到再次眼睏了為止。

若內心有煩惱，應找人傾吐，將心結解開。使心靈更為舒暢、輕鬆。

## (2) 習慣定時作息

由於晚上遲遲不能入睡，翌日可能懶在床上不起，繼續睡至中午為止。而這會打亂睡眠習慣，更加影響晚上入睡。因此，無論有多倦，每天早晨都應定點起床，以使自己可於固定時間喚起「睡眠鐘」，同時，日間不宜補睡太久，以免「睡足」後，致晚上不能「進入」夢鄉。睡眠時，宜隔離噪音，並將睡房溫度作出調節，擁有一個適合睡眠的環境一樣重要。

## (3) 睡眠不要太長

根據研究顯示，睡眠時間太長，其心臟的功能可能隨之降低，血液的流通能力便會受阻，血管壁道亦會逐漸加厚並硬化起來，從而導致血管通道變窄，其表徵可能令長者出現缺氧現象，整天失去神采，長期來說極有可能患上心髒病。

如果長者缺乏運動，飲食上又太過肥甘厚味的話，睡眠時間太長很容易引發心絞痛。

(4) **不依靠藥物** 不要隨意服用安眠藥，應聽從醫生的意見和診斷。若長者是由於疾患（如哮喘、精神抑鬱、焦慮等毛病）而導致失眠時，應及早求醫治理，儘早根治失眠根源。

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80083.html>