



曙光

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好，今期除了回顧第五屆家庭健康大使重聚日外，更會介紹有關失眠的資訊。

活動回顧

第五屆「家庭健康大使計劃」重聚日

第五屆「家庭健康大使計劃」重聚日已於2024年1月20日於灣仔皇后大道東266號律敦治醫院地庫一樓3號研討室順利舉行，希望藉此聚首一眾家庭健康大使回顧及交流過去一年有關照顧認知障礙症患者的點滴及經驗，互相鼓勵並重溫認知障礙症的資訊。

當日本會十分榮幸邀請到經驗豐富的在職隔代照顧者文文向各位大使分享照顧認知障礙症家人的經驗，交流在照顧患者生活方面所需要注意的事情，以及處理患者感受與照顧者壓力情緒上的協調等等，讓大使們更全面了解照顧認知障礙症患者的大小事以及所需的日常護理。



大使們與講者互相交流經驗

除此之外，本會亦安排了和諧粉彩工作坊活動，希望大使們透過繪畫過程放鬆自己，學會表達心中所想，從而能夠紓解壓力及情緒。

是次活動得以順利完成實在有賴各方單位支持，同時亦感謝大使們的積極參與，下一屆家庭健康大使計劃再見。



講者文文到場分享自身照顧認知障礙症家人的心得



和諧粉彩導師細心講解繪畫過程和技巧

相信不少人都經歷過失眠之苦，躺在床上『數綿羊』、嘗試『飲暖牛奶』或者『泡個暖水浴』……等等，最終都可能成晚『眼光光到天光』。希望各位閱讀本文後，會對失眠有多一點認識，及早處理。

睡眠的周期和重要性

入睡是由淺層的非快速動眼睡眠開始，逐漸進入深層的非快速動眼睡眠，然後再進入快速動眼睡眠。這樣的一個循環就稱為一個睡眠週期，而每一個睡眠週期約為時九十至一百二十分鐘。一般的睡眠中會有四至六個週期。在一般的成年人的睡眠週期中，快速動眼睡眠約佔20%至25%，而非快速動眼睡眠約佔75%至80%。

據了解，睡眠分期中的非快速動眼期可增進細胞的修復，並讓身體得到適度的休息，以消除一天下來的疲勞感。另外，快速動眼期則可以幫助個人整合白天所吸收的資訊，強化記憶功能，並協調學習的能力。因此擁有良好的睡眠，才能擁有健康的身心，並使工作能力保持在最佳狀態，優質睡眠的重要性毋庸置疑。



失眠的成因

引致失眠的成因分為原發性失眠 (Primary Insomnia) 及非原發性失眠 (Secondary Insomnia)。非原發性失眠的原因通常不只一個，而是由以下多個因素引起的：

- 1) 心理因素：包括緊張、焦慮或抑鬱
- 2) 生活模式：時差關係、吸煙、睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品
- 3) 環境因素：如聲音、光線、氣味，昆蟲叮咬，床鋪不舒服、房間溫度太冷或太熱等
- 4) 生理因素：多尿、咳嗽、疼痛或其他身體不適。



失眠的影響

根據衛生防護中心資料顯示偶爾失眠不會對健康造成太大影響，然而長期失眠會使人有不同方面及程度的影響包括：

- 創作力減低
- 反應遲緩
- 記憶力減退
- 不能應付繁複的工作等

因而衍生的易怒、急躁心情，會影響自身的情緒，久而久之人際關係亦會受到影響。除了精神方面外，嚴重者更會增加患上各種慢性疾病，如高血壓、心臟病等的風險。

失眠的症狀

根據不同學者的界定，失眠大致可分為以下四種：

種類	症狀
難以入睡	在床上需要超過30分鐘以上才能入睡。難以完全放鬆，會感到緊張焦慮及坐立不安，較常出現在焦慮症患者身上。
無法持續沉睡	未能進入沉睡階段，時睡時醒。
睡醒後自覺不能恢復疲勞	起床後未有感覺恢復精神，疲勞消除，反而像沒有睡過。
早醒	睡覺中途突然醒來後輾轉難眠。

預防失眠

培養良好的生活和睡眠習慣能有助預防失眠，可從以下幾方面做起：

日常生活

- 減少白天上床睡覺，定時飲食與作息。
- 養成一周最少3天，共150分鐘的有氧運動。
- 找到一個適合自己的舒壓方法，平衡工作與生活。
- 建立健康社交圈子，拒絕不必要應酬。



上床睡覺前

- 避免喝太多水及晚餐後喝咖啡、茶或酒精飲料。
- 不建議睡前做劇烈運動。
- 可聽柔和音樂放鬆心情，伸展練習或洗熱水浴，飲熱鮮奶亦有助睡眠。



上床睡覺時

- 避免開收音機、電視或音樂，並應該把房燈關掉，於漆黑環境讓身體適應休息、睡眠狀態。
- 清空腦袋，保持放鬆狀態。如有問題未解決，請留待明天處理。
- 盡量平躺或側睡，保持呼吸暢順。



持續失眠例如長時間出現不能入睡、過早或間歇性睡醒而引致睡眠不足等都有機會引致睡眠有關的病症。美國精神醫學會多年來透過許多實證研究，考慮到失眠問題的複雜性，在發表《精神疾病診斷與統計手冊第五版》(DSM-V) 時調整對『失眠障礙』的定義；除保持過往合併失眠及其他疾病的『共病性失眠』概念，更獨立以『睡眠-覺醒障礙』來涵蓋包括『失眠障礙』等與睡眠障礙有關的診斷。診斷失眠障礙症的要點亦作出修改，把連續失眠的時間由長達一個月以上延長至三個月，並強調每週需有超過三天以上的失眠相關症狀，再加上失眠的程度足以造成主觀的疲累、焦慮或客觀的工作效率下降、角色功能損傷等才會考慮作出相關診斷。

總括而言，處理失眠必須考慮各種身心疾病共存的現象，並瞭解有可能在同一個案身上出現多重類型的失眠診斷，需要不同面向的評估與治療。如以上方法未能改善睡眠質素，建議及早看醫生，尋求專業協助及治療。

第五屆家庭健康大使重聚日點滴回顧



參考資料

1. https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_05_chi.asp#2
2. <https://www.chp.gov.hk/tc/static/80083.html>
3. <https://shorturl.at/dmCDO>
4. https://www.ln.edu.hk/apias/gerontechnology/file/GTSA_SW_D_TM.pdf
5. https://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond_bounds/newsletter036.pdf

督印人：梁思珩
總編輯：何錦培
委員會：蔡樂怡 劉蕙嫻 林雅麗



地址：香港灣仔皇后大道東266號地下 電郵：hpc@antib.org.hk 網頁：www.antib.org.hk 電話：(852) 2834 9333 傳真：(852) 2834 5522