



有很多步驟可以改善您晚上睡得好一點的機會。

失眠是指難於入睡。可以指很難熟睡，或者在半夜醒來再無法入睡，或在早上過早醒來。差不多每一個人都曾試過無法入睡。通常這並不是甚麼大問題，除非造成經常的疲乏。

長期失眠可以造成嚴重的健康問題，以及影響身體、精神和情緒的健康。大部份人每晚需要 6 至 8 小時睡眠。您可能需要多睡或少睡一點。這全視乎個人的年齡、健康狀況、生活模式、遺傳和作息週期。您的感覺較睡多少小時更為重要。假如您憩息後和感覺良好，這表示您有足夠的睡眠。

甚麼會引起失眠？

What can cause insomnia?

失眠可以有很多起因，例如：

- 不良的睡眠習慣。
- 抑鬱、焦慮或壓力。
- 一些病症，例如睡眠窒息症或腿動不停症候群。
- 藥物 (處方藥、非處方藥和草藥)
- 睡前飲用咖啡因、酒精或煙菸。

不能入睡？可以怎辦？

Can't sleep? What can you do?

改善睡眠習慣是最重要的方法。在未來的 3 至 4 個星期，嘗試用以下步驟來改變您的睡眠習慣，看看能否改善睡眠：

- 盡量每天在大約同一時間睡覺和起床，週末亦如是。
- 假如上床 15 至 30 分鐘後仍然未能入睡，起來做些輕鬆的事情，直至覺得疲倦。閱讀、聽音樂或享受溫水浴。避免使用電腦或看電視。避免留意時間。
- 避免瞌睡。假如必需要在日間小睡，盡量在上床睡覺 4 小時之前小睡而不超過 20 分鐘。
- 睡房只是睡覺和性交的地方，不要用來工作、看電視或進行其它活動。
- 確保床、床鋪和睡衣都是舒適的；和房間安靜和幽暗。
- 安排有輕鬆的晚上，避免壓力，尤其在臨睡前。嘗試在日間較早預留時間來處理家庭的糾紛或其它事務。

- 避免咖啡因 (特別是在中午之後)、酒精，以及盡可能不服用會令您清醒的藥物。
- 在上半天飲大部份的水，晚上少喝一點，以避免半夜要起來上廁所。
- 經常做體力活動，每星期做 5 次以上，每次最少 30 分鐘；但在臨睡最少 3 小時前進行。經常運動有助您熟睡。
- 避免吃宵夜或在臨睡 1 至 2 小時前只吃小食。
- 上床 1 至 2 小時前避免使用電腦、智能電話或平板電腦。接觸螢幕的光線會影響入睡。

安眠藥又如何？

What about sleep medicines?

要治療失眠的第一步是改善睡眠的習慣。假如您已經照上述建議進行了 3 至 4 個星期，但仍然難以入睡，可以嘗試使用安眠藥。

有好幾種藥物可供考慮，但必須明白雖然這些藥物有時能對睡眠有幫助，卻並不是治療失眠的藥物。這些藥物包括：

- 非處方抗組胺藥 (antihistamine)，例如 Benadryl、Tylenol PM 和 Unisom。青光眼、便秘或前列腺肥大患者不宜服用這些安眠藥。
- 處方藥，例如 Desyrel 和 Restoril。

其它在市面上較新的處方藥包括 Ambien、Ambien CR、Lunesta、Sonata 及 Rozerem。這些較新的藥並未被證實較其它安眠藥更為有效。它們有相同的副作用，而且有一些還比較貴。

當要使用安眠藥時，要謹記以下兩點：

- 經常使用安眠藥會引致部份人依賴成習慣。事實上，長期使用藥物可能造成的損害比好處還大。
- 安眠藥常見的副作用包括日間有睡意、記憶毛病以及駕駛或做事上而需要保持警惕的困難。

草藥療法又如何？

What about herbal remedies?

草藥和褪黑色素 (melatonin) 等補充劑都是非處方成藥。研究顯示褪黑色素可以改善睡眠。假如您正服用褪黑色素或任何其它草藥，請務必通知您的醫生或其他醫療護理專業人員。

長者：年紀對睡眠有甚麼影響？ Seniors: How does age affect sleep?

隨著年歲增長，恢復精力所需的睡眠時間通常減少。假如您是長者，所需要的睡眠可能較以往少。不想在早上太早起床，可以避免日間的小睡和限制在晚上的飲水量。

年紀較大的人服用安眠藥很多時都會有較嚴重的副作用。65 歲以上的人應該避免如 Benadryl、Tylenol PM 及 Unisom 之類的非處方安眠藥，因為它們可能會引起記憶毛病、視力模糊、暈眩、口乾和其它副作用。

處方藥物對年長者所產生的副作用亦可以是更嚴重的。名為苯二氮草類 (benzodiazepines) 的藥如 Xanax、Valium 及 Ativan，並不建議 65 歲以上人士來治療失眠之用。它們可以引致記憶毛病和增加跌倒和出意外的風險。這些藥亦會令人習慣成癮，但要逐步減少，而不可以一下子完全停止。

如對服用這類藥物或其它藥物有疑問，請向您的醫生查詢。

甚麼情況下要通知凱薩醫療機構？ When should I call Kaiser Permanente?

假如您持續有睡眠的問題，請與醫生商討其它如行為治療或藥物等的可行方法。

失眠可以令人很不安，可以使人覺得焦躁、沮喪和疲累。改善睡眠習慣需要時間。您可能需要幾個星期才留意到有改善。假如出現以下情況，謹記通知醫生：

- 您認為失眠是由於健康狀況或毛病所引起，例如睡眠窒息症、腿動不停症候群、焦慮或抑鬱。
- 已經失眠一個月或以上而情況沒有改善。

假如對安眠藥有疑問，請向凱薩醫療機構您的藥劑師或醫生查詢。

其它資源 Other resources

書籍 Books

- *Say Good Night to Insomnia*, by Greg Jacobs, PhD
- *Relief from Insomnia: Getting the Sleep of Your Dreams*, by Charles Morin, PhD
- *No More Sleepless Nights*, by Peter Huari, PhD, & Shirley Linde, PhD

網站 Websites

- 登入我們的網站 kpdoc.org/sleep 可以找到更多有關優質睡眠的資料。
- 想找尋專門幫助您評估和改善睡眠的網上程式，請瀏覽 kp.org/healthylifestyles。
- National Sleep Foundation (全國睡眠基金會) sleepfoundation.org

蒞臨凱薩醫療機構健康教育中心或部門可以找到有關書籍、錄像、講座、活動和額外的資源。

有一些健康問題，包括失眠，可以是由暴力或虐待造成的嚴重影響。假如受到伴侶或配偶虐待、傷害或威脅，可以尋求援助。請致電 1-800-799-7233 National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力協會熱線) 或登入 ndvh.org。

本資訊並非用作診斷或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。

草藥和補充劑是非處方藥物。凱薩醫療機構只備有有確切證明顯示能有效治療某些病況的草藥類。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。

凱薩醫療機構並不背書文中提及的藥物或產品。文中列出的任何商品名稱僅為易於辨認而已。