

# 失眠症

## Insomnia

你是否有整夜辗转不能成眠，频频醒来或醒觉太早不能续眠的烦恼吗？如果你有以上的情形，你可能患上失眠症了。

失眠的问题确实很恼人，睡眠不足使人白天萎靡不振，疲倦不堪，思路不清。睡眠充足是保持身体及精神健康的重要因素。普通人偶尔有一、两晚睡眠障碍，不足为奇，但是长期失眠会造成严重后果，如影响到情绪、记忆、思维以及动作协调等方面，以及增加发生意外事故之可能。失眠症使人思路不集中及难以作出决策。

科学家们过去一直认为老年人对睡眠时间的需求较年轻人少。其实，现今的研究证明，成年人在其一生不同的阶段中对睡眠的需求是一样的。一般来说，普通人平均一天有7至8小时的睡眠便可应付日常的生活，但也会因人而异。睡眠的质素较之睡眠时间的长短更为重要。一夜酣睡使你白天思路清晰，反应敏捷。如果你白天感觉休息充足，思维清楚这表示你大概得到你所需的睡眠时间了。



### 睡眠的模式

睡眠分为二种不同的阶段：快速眼动期（REM），或称作梦期，与非快速眼动期

（NON-REM）或称静睡期。当你入睡时，你首先进入非快速眼动期，从浅睡到深睡。约一小时後，你的睡眠进入快速眼动期。在我们的睡眠过程中，这二种不同的睡眠期轮流变换。随著年岁的增长，睡眠的模式也会改变。50岁至60岁的成人，大部份的睡眠不再是深睡型，而偏向浅睡易醒型。由此可见，睡眠的质素也变差。

### 引致失眠的因素

失眠症不是疾病，只能称之为一种身体症状的表现。引致失眠症的因素有以下几点：

1. 精神因素
  - 压力
  - 焦虑
  - 抑鬱
  - 精神创伤後遗症
2. 体内时钟紊乱
  - 飞行时差改变
  - 不规则工作时间
3. 刺激物
  - 咖啡因（含在咖啡、茶、汽水及巧克力中）
  - 尼古丁（在香烟中）
4. 酒精
5. 药物
  - 减肥丸
  - 伤风及过敏药丸
  - 激素药
  - 某些控制疼痛、血压、哮喘以及抑鬱症的药物
6. 某些干扰睡眠的身体症状
  - 胃灼痛
  - 前列腺肿胀引致尿频
  - 关节痛

- 更年期夜间潮热
- 睡眠窒息症 (sleep apnea) — 在睡眠中呼吸暂停并鼾声如雷
- 忙腿症 (Restless leg syndrome) — 夜间腿部抽搐
- 甲状腺、肺部或心脏等问题

### 一夜好眠的诀窍：

- 建立每天按时就寝、按时起床的习惯。
- 避免白天睡眠过量。
- 坚持做运动，但避免睡前 3 至 4 小时进行过度剧烈的活动。
- 下午及晚上减少摄入咖啡因及避免烟、酒。
- 卧室保持安静，适意及光线不宜太亮。
- 就寝前尽量放松情绪，洗一个温水浴，听听柔和音乐或稍作阅读。
- 觉得困时才就寝，若真的不能入睡，起来做些使你放松的事情，直到你有睡意为止。
- 睡前服食止痛药以控制疼痛。
- 临睡前避免过饱并应限制饮料。
- 请医生医治身体上潜在的毛病。

### 如何治疗失眠症

几晚内发生的短期失眠症，通常不需要医治，但若失眠的情况超过一星期以上，又或者失眠影响到你的日常生活，那麼应找医生诊治。医生可为你诊断或治疗你身体上潜在的情况或心理上的问题。长期失眠大多可以通过改变生活方式或习惯而有所改善。

如有必要，也可服用处方安眠药。此类安眠药应在医生指导之下或在短期内服食。长期服食不但会成瘾，而且一旦停药，失眠的情况会更糟。在服食处方安眠药一段时间後，你会发觉其药力逐渐减弱，效用不大，更会扰乱睡眠，并有晕眩，令人白天昏昏欲睡以及容易遗忘的副作用。

在药房可自行购买的非处方安眠药含有使人感到昏睡的抗组胺药。此类药物作用不大并有不良副作用。近年来，较为广泛使用松果腺激素 (melatonin) (由大脑松果腺提取) 来治疗失眠症，因其具有“天然”调节睡眠的功用。但其有效及长期服用的安全性仍需有待更多的研究才能确定。

如你深受失眠的困扰，应向医生寻求协助及治疗。或可联络全美睡眠基金会索取更多有关资料。该基金会地址及电话如下：

全美睡眠基金会  
National Sleep Foundation  
1010 N. Glebe Road, Suite 310  
Arlington, VA 22201  
(703) 243-1697

[www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)