

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001 — 健康老齡化及代際關係之凝聚

與失眠說 "再見"



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

講座內容

• 睡眠的重要性

• 長者睡眠的特徵

• 認識失眠的定義

• 長者失眠的特徵

• 從心理因素、生理因素、環境因素及生活模式去
分析常見失眠的成因

• 失眠對長者的影響

• 睡眠衛生的重要原則

• 提升睡眠質素的要訣



失眠知多點

睡眠的重要性



- 睡眠時間的長短會因個人、年齡而異
- 從四、五個小時到十小時不等
- 年紀大睡得少不一定是老化的現象
- 睡眠機能隨著年紀漸長出現轉變，如睡眠時數縮短、淺睡易醒



認識睡眠

- 睡眠由四至五週期組成，每一個週期約 90 至 100 分鐘左右
- 兩種狀態的睡眠：
 - 非快速眼動期睡眠
 - 快速眼動期睡眠
- 非快速動眼睡眠期分四個階段

認識睡眠

非快速動眼睡眠期：

- 呼吸變淺、變慢而且均勻
- 心率變慢
- 血壓下降
- 全身肌肉鬆弛

認識睡眠

第一階段 (思睡)：

- 入睡期
- 清醒與睡眠之間
- 全身放鬆
- 呼吸有規律
- 脈搏均勻

認識睡眠

第二階段 (淺睡)：

- 淺睡期
- 做片斷的夢
- 眼球會慢慢地由一邊轉向另一邊

認識睡眠

第三階段 (中睡)：

- 淺睡期進入熟睡期
- 身體極度放鬆
- 體溫及血壓開始下降
- 不容易被喚醒

認識睡眠

第四階段 (熟睡)：

- 熟睡期
- 人極度放鬆
- 做夢明顯多於其他階段
- 夢遊都出現在此期
- 然後進入快速眼動期

認識睡眠

快速眼動睡眠

- 大腦是活動的，而身體則是休息的
- 呼吸快而不規則
- 體溫、脈搏速率皆增加
- 血壓的波動大
- 身體部份肌肉群輕微抽動
- 大部份的夢都出現在此期發生



認識睡眠

- 「非快速眼動睡眠」與「快速眼動期睡眠」交替出現4至6次
- 睡眠階段的時間所佔的比率：
 - 入睡前睡覺時間：5%
 - 非快速眼動睡眠：75%-85%
 - 快速眼動睡眠：20-25%

認識睡眠

長者睡覺特徵：

- 「年齒」影響著睡眠時間及質素
- 睡眠時數↓→年齒↑
- 於「非快速眼動睡眠」的第三及第四階段的比率相對減少→導致淺睡

認識睡眠

- 睡眠時間縮短：
 - 60-80歲長者中，就寢時間平均為7.5至8 小時
 - 睡眠時間平均為6-6.5小時
- 易受內外因素干擾，半夜容易醒
- 淺睡時間增多，深睡時間減少
 - 60歲以上:深睡時間<10%
 - 75歲以上：深睡時間=0%
- 趨各早睡早起→正常的生理變化

失眠的定義

失眠的定義

四大範疇定義失眠

嚴重性

密度

持續時期

對日間的影響

失眠的定義

1. 睡不著：初期經常輾轉反側，需要至少三十分鐘以上才能入睡
2. 睡不穩：即未能熟睡或只是淺睡，睡後容易受干擾而驚醒，而醒後三十分鐘仍未能再入睡

失眠的定義



3. 睡不夠：比預期早醒，但醒後仍有缺睡或日間精神不足的情況或睡眠時間少於六個半小時
4. 睡眠效率少於**85%** (指真正的睡眠時間/躺在睡床上的總時間比例)
5. 以上的睡眠困擾於一星期內出現**3**次或以上

失眠的定義

6. 以上的睡眠困擾持續多於一個月
7. 日間功能(如：難以提起精神做事)受到明顯影響.
8. 認為自己的睡眠質量欠佳



失眠的分類

1. 原發性失眠

2. 繼發性失眠

失眠的分類

1. 原發性失眠：睡眠障礙非由生理疾病、精神疾病、藥物及外在因素所影響

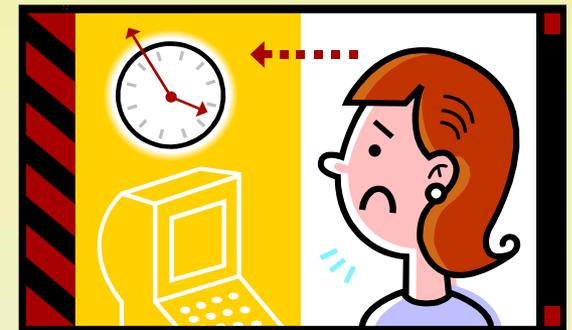
- 抱怨難以進入或維持睡眠，或睡眠後無法恢復精神，持續最少一個月
- 因睡眠障礙而出現白日疲倦，帶來如社會、職業或其他功能的影響



失眠的分類

2. 繼發性失眠：由生理疾病、精神疾病、睡眠障礙疾病、環境因素、藥物影響而引致的失眠，舉例如下：

- 精神疾病：如抑鬱症
- 生理或神經系統疾病
- 酗酒或藥物
- 睡眠相關呼吸道疾病：如阻塞性睡眠窒息症
- 四肢活動紊亂如：腳部躁動症
- 環境因素
- 睡眠節奏紊亂
- 類睡症：如夢遊



失眠的分類

生理疾病引致失眠：

- 夜尿頻密 (每晚4次或以上)：可能有腎病、糖尿病、前列腺肥大、膀胱炎、心臟病
- 呼吸困難：可能有心臟病、肺病、鼻竇炎、高血壓
- 疼痛：癌症 / 腫瘤、頭痛、腸胃病、痛風、關節炎、肩周炎、肌肉骨骼退化、骨刺、創傷

失眠的分類

- 皮膚痕癢：糖尿病、潰瘍、壓瘡、疥瘡、皮膚乾燥或因床褥/家居環境衛生欠佳
- 消化不良：腸胃病、胃酸倒流或因睡前吃得太飽或太餓、進食難消化食物 (如豆類食品、糯米、芋頭、蕃薯)

失眠的分類

精神疾病引致的失眠

- 最普遍為抑鬱症，其徵狀包括：
 - ✿ 憂鬱心情
 - ✿ 對過往的活動和嗜好失去興趣
 - ✿ 食慾不振及體重下降
 - ✿ 失眠或嗜睡
 - ✿ 自責內疚
 - ✿ 感到疲累
 - ✿ 思考及集中力減退
 - ✿ 有自殺傾向

失眠的分類

其他睡眠障礙疾病

- 夢魘/發惡夢
- 猝睡症
- 睡眠癱瘓
- 阻塞性睡眠窒息症

失眠的分類



藥物影響

- 長者因不同慢性疾病需要長期服藥，如心臟藥、甲狀腺補充劑、抗抑鬱藥等會影響睡眠質素

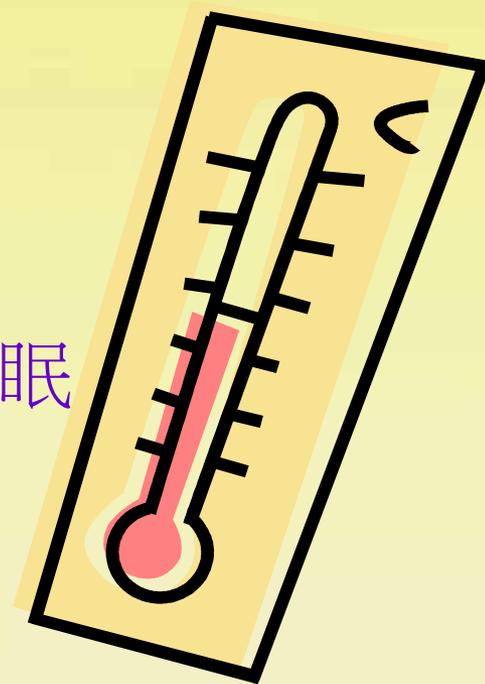
失眠的分類

環境因素

- 光暗度 (如：太光)
- 聲音 (如：嘈音)
- 睡房環境 (如：溫度)
- 寢具 (如：枕頭太硬)



居於院舍的長者較多受環境因素影響睡眠



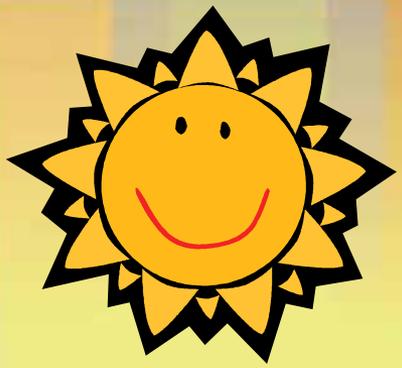
失眠的特徵

晚上



- ★ 難以入睡
- ★ 經常醒來
- ★ 早上過早醒來
- ★ 睡眠無法令人精神飽滿甦活





失眠的特徵

白天

- ✿ 精疲力竭、疲勞
- ✿ 記憶力的問題
- ✿ 容易發怒
- ✿ 難以集中注意力



失眠的類型

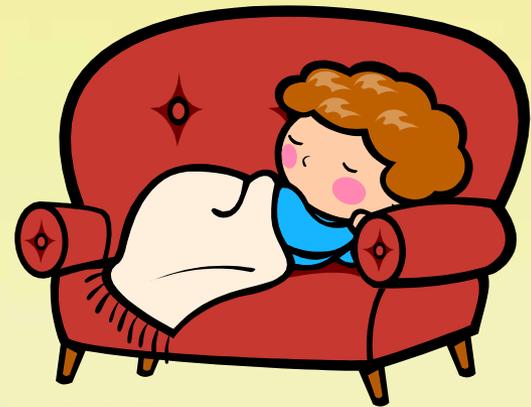
1. 入睡困難型

上床後經過輾轉反側的奮鬥仍無法入睡，通常超過**30**分鐘以上無法入睡時，即可謂失眠。

失眠的類型

2. 無法熟睡型

一夜睡睡醒醒，雖未入睡困難，但一直處於淺睡狀態。



失眠的類型

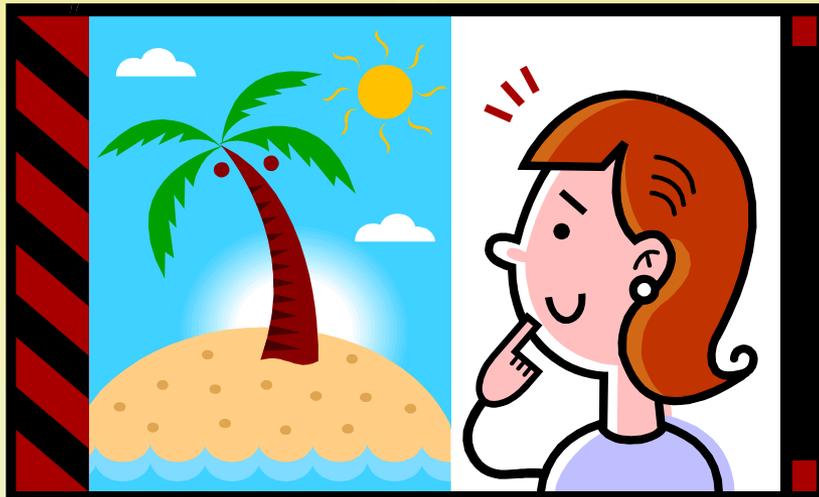
3. 睡眠中斷型

入睡後不久即醒來無法再度入睡。

失眠的類型

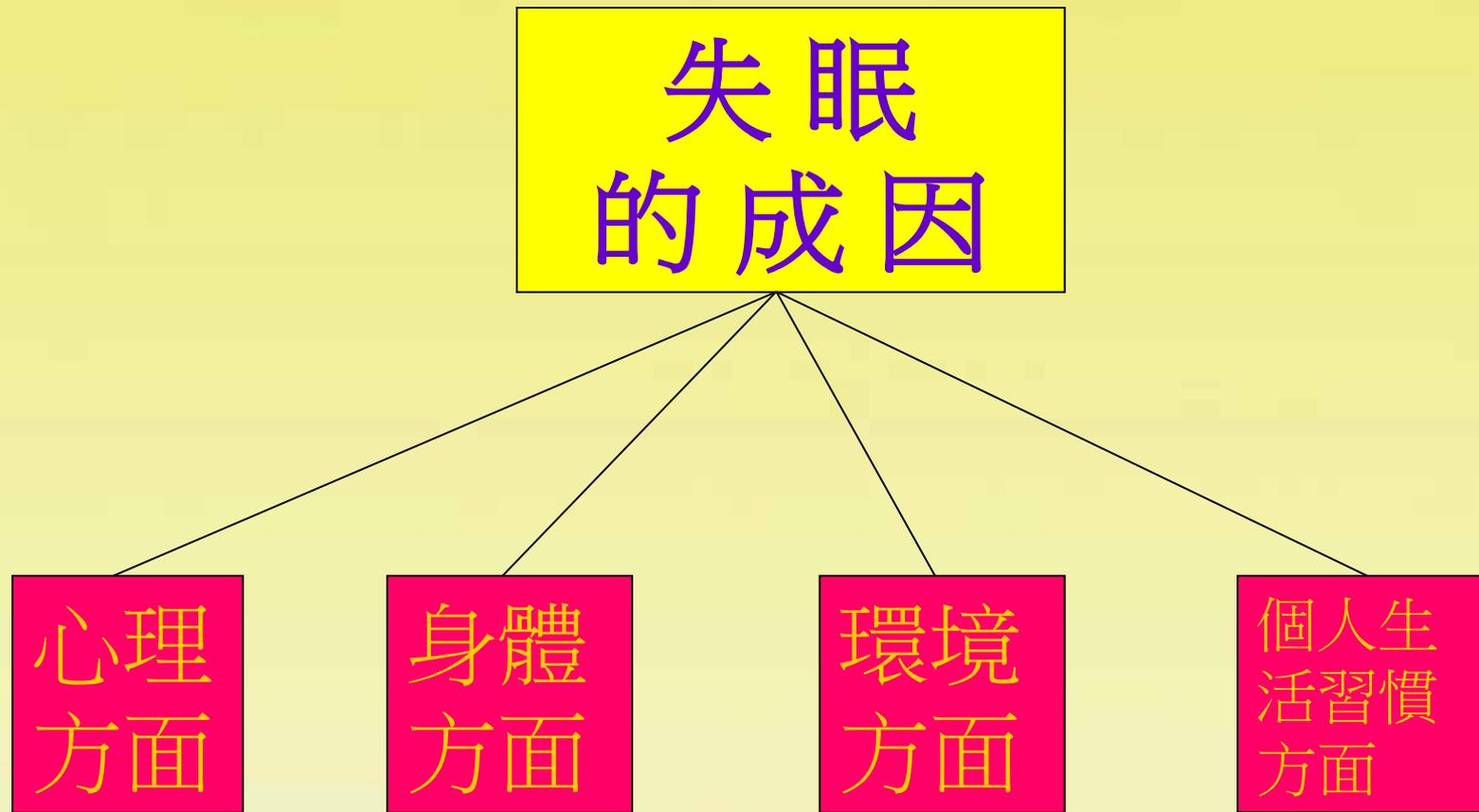
4. 清晨清醒型

天未就醒來，而且多夢。



分析失眠常見的成因

分析失眠常見的成因



分析失眠常見的成因

心理方面

來自家庭、婚姻、經濟等壓力困擾，
而引致心情不愉快。



分析失眠常見的成因

身體方面

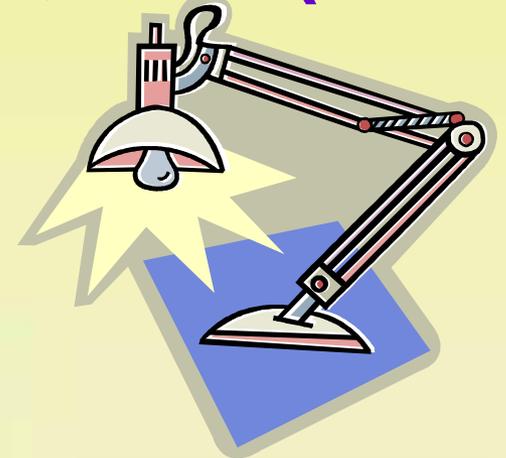


各種身體不適 (如：疼痛、呼吸困難、夜尿頻密、咳嗽等)。

分析失眠常見的成因

環境方面

睡房空氣不流通、太冷、太熱、太嘈吵、房間太光亮、床上用品(如枕頭)引致身體不適等。



分析失眠常見的成因

個人生活習慣方面



睡前進行劇烈運動、吃太飽、飲用刺激類飲品 (如飲茶、咖啡、汽水、酒等)。



失眠對長者的影響

失眠對長者的影響

- 1. 短暫性失眠：**偶爾為之出現，可以充足睡眠後便可迅速彌補
- 2. 慢性失眠：**長期失眠，帶來心理及生理的影響

失眠對長者的影響

心理方面的影響：

- ✿ 易怒
- ✿ 情緒低落
- ✿ 心煩
- ✿ 覺得生活乏味
- ✿ 增加負面思想
- ✿ 較易患上情緒病



失眠對長者的影響

行為方面的影響：

- 🌸 注意力不集中
- 🌸 缺乏動力
- 🌸 行為退縮
- 🌸 做事效率低

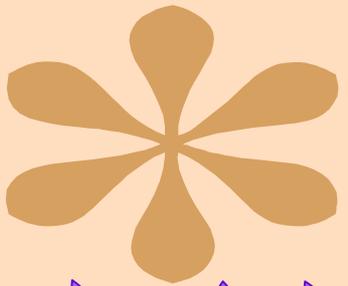


失眠對長者的影響

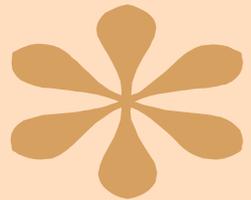
身體方面的影響：

- ✿ 疲倦
- ✿ 頭暈
- ✿ 頭痛
- ✿ 筋骨酸痛
- ✿ 腸胃不適
- ✿ 免疫系統 / 抵抗力降低
- ✿ 需要較多看醫生



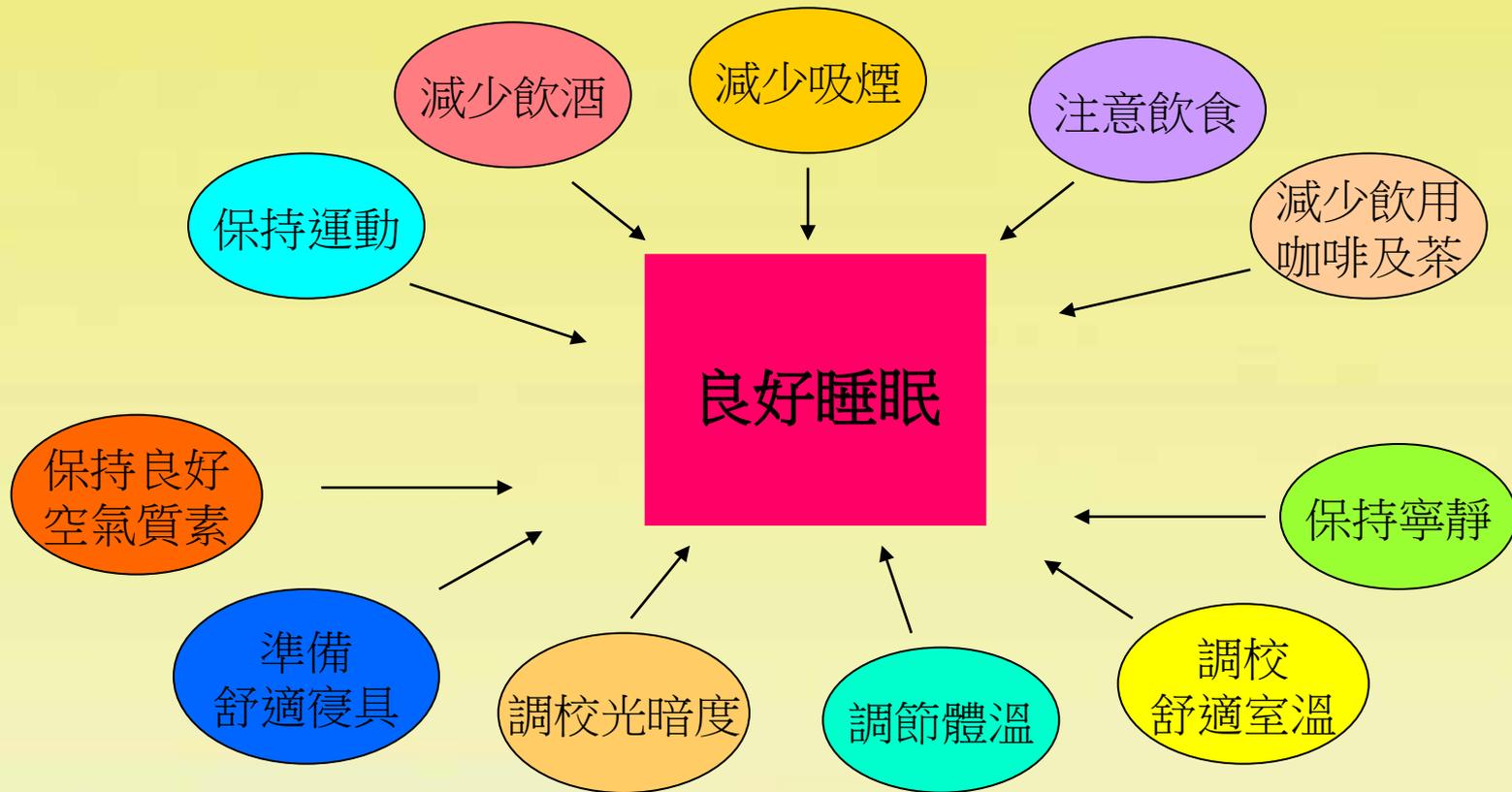


改善睡眠的方法



睡眠衛生的原則

良好個人生活模式



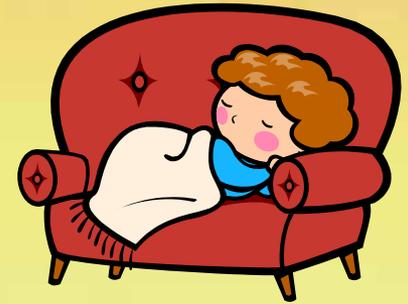
睡眠衛生的原則

睡覺的時間

- 每天晚上要定時就寢，每日早上定時起床，規律的作息時間會使睡眠發揮最大的功效。



睡眠衛生的原則



小睡

- 白天小睡對多數人的生活作息是正常且健康的
- 但對於晚上有睡眠困難的長者，利用白天時間小睡補償晚上睡眠不足，但反會到了晚上不想睡覺，令到睡眠問題更加惡化。

睡眠衛生的原則

運動方面

- 在下午進行規律的活動可以改善睡眠狀況。
- 但在睡前三至四小時內做運動則會干擾睡眠。

睡眠衛生的原則



咖啡因

- 咖啡、茶、以及其他咖啡因的飲料或食物，因為屬於刺激性，並令人維持清醒。
- 在睡前四至六小時中應該避免攝取咖啡因。

睡眠衛生的原則

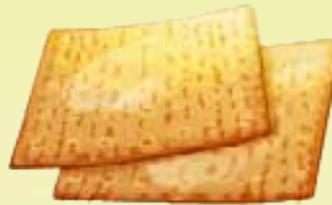
酒精

- 不要飲用酒精：雖然酒精有暫時幫助入睡的效果，但在身體代謝之後反而有中斷睡眠的反彈效用。

睡眠衛生的原則

飲食方面

- 在傍晚較遲時吃大餐會干擾睡眠
- 規律地在睡眠前吃小點心或進行某些睡前儀式有助於引導睡眠。



睡眠衛生的原則

睡覺時要避免

噪音
光亮
室內溫度
太冷/太熱

每天早上
定時起床

避免小睡
在下午時
規律地
做運動

就寢前四小時
應避免：
咖啡因
酒精
劇烈運動

每晚定時就寢

醒來時間

就寢時間

午夜零時

上午6:00

中午12:00

下午6:00

午夜零時

鬆弛練習

☺ 呼吸鬆弛法 (深呼吸)

☺ 身體掃描

☺ 意象鬆弛法

情景控制法

- ✿ 只有感到睡意時及疲倦時，才上床睡覺
- ✿ 如超過**30**分鐘仍無法入睡，應起床做點身心鬆弛的活動，直至有睡意才再上床睡覺。如仍無法入睡，重覆一次。不可著急或強迫自己入睡
- ✿ 調校鬧鐘，每早固定時間起床，建立恆常作息時間表，切忌「賴床」，以免干擾生理時鐘
- ✿ 不可在睡床上進行其他活動，包括閱讀、看電視
- ✿ 不可在日間睡覺

提升睡眠質素的女訣



提昇睡眠質素的要訣



宜



提昇睡眠質素的要訣

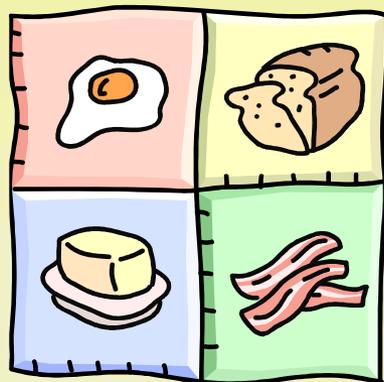
- 長者在日間宜多做運動和曬太陽
- 長者平時宜維持一定的作息時間
- 入睡時間應比一般人提前些，以增加睡眠效率
- 睡前一小時，宜泡溫水浴
- 睡前喝杯熱奶 (不適用於夜尿頻的長者)
- 睡前拋開煩憂及牽掛，保持心境愉快
- 保持睡房環境舒適，選擇合適的寢具





提昇睡眠質素的要訣

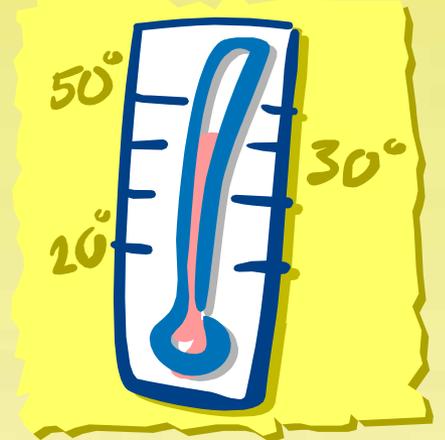
- 飲食宜清淡，並保持均衡飲食
- 若入睡困難，如超過三十分鐘，便不應留在床上，如織冷衫、閱讀雜誌，直至再有睡意為止。



良好的睡眠環境

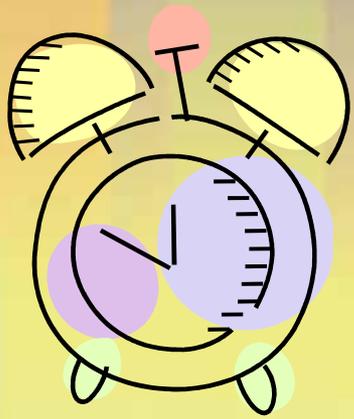
1. 噪音：突然的噪音/持續吵雜的噪音

2. 光線：保持黑暗



3. 溫度：太熱/太冷、保持舒適的室內溫度

4. 床舖：太軟/太硬/太大/太小



良好的睡眠策略



應該

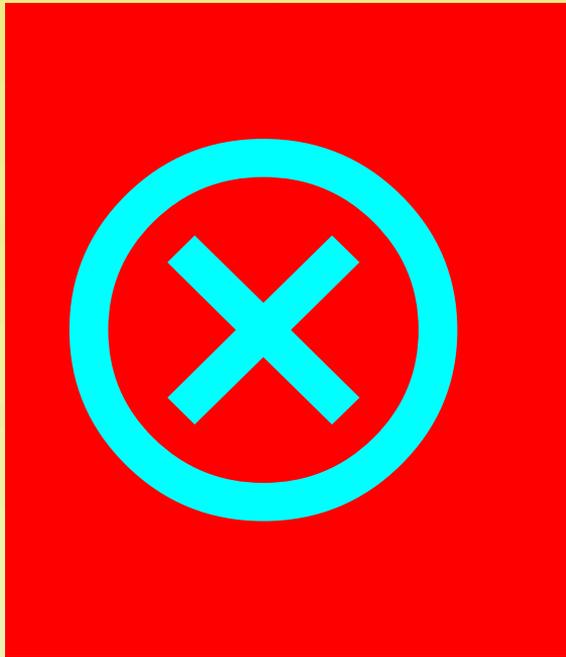
- ☑ 每天晚上定時上床
- ☑ 每天早上定時起床
- ☑ 在下午較早時運動
- ☑ 發展一套睡眠儀式
(如:伸展、安靜、按摩)
- ☑ 保持臥室黑暗與安靜

不應該

- ☒ 在傍晚飲酒
- ☒ 在下午飲用含咖啡因的飲料(如咖啡、奶茶)
- ☒ 睡前三小時內運動
- ☒ 在床上閱讀或看電視



提昇睡眠質素的要訣



不宜

提昇睡眠質素的要訣



- 入睡應避免進食太多食物和刺激性飲品包括茶或咖啡。
- 避免日間過多的小睡，對晚間酣睡有很大的幫助
- 不應在睡前作劇烈運動
- 切勿喝酒助睡
- 切勿自行服用中成藥及保健產品
- 切勿先行購買安眠藥，須由醫生處方



個案分析

個案一

謝伯於星期日為長者中心的活動中擔當司儀，平日生活習慣良好，不飲濃茶、吸煙飲酒，但活動前一晚，他輾轉反側，沒有睡意。

原因：

建議：

個案二

邵太太十多年也有早上上酒樓飲茶的習慣，而近月相約好友改為飲下午茶，因為不想得失朋友，所以每天都會一起到酒樓飲下午茶。但晚上難以入睡，睡眠斷斷續續。

原因：

建議：

個案三

梁婆婆一向怕冷，特別當冬天天氣轉涼時，出外穿厚厚外褸及羽絨保暖。入冬後，因天氣太冷而難以入睡，於是，她在入睡前喝酒，為求保暖而容易入睡，但是，反而導致夜尿頻繁及淺睡而醒，早上醒後更有頭痛的感覺。

原因：

建議：

多謝各位