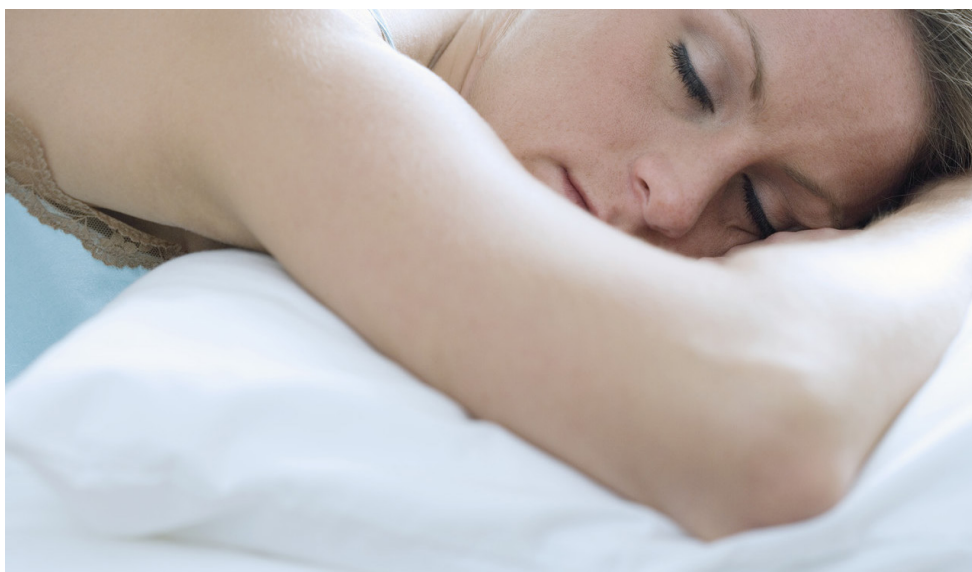


# 改善睡眠有妙法

Helpful Hints for Better Sleep



## 供睡眠不佳的患者及家屬參考

本小冊子的內容包括：

- 睡眠問題的種類
- 怎樣改善睡眠習慣
- 您該怎樣做來改善您的睡眠



## 怎樣知道我是否睡眠不佳？

如要瞭解您是否可能有睡眠問題，請回答：

### 您是否難以入睡？

- 即使您覺得很累，也有睡眠問題？
- 您是否很難入睡？
- 您是否會在夜裡醒來，然後無法繼續入睡？
- 當您想入睡時，您是否會擔憂，想法太多？
- 您是否在睡覺時也感到精神無法鬆弛？
- 睡了一整夜後，您在醒來時是否還會感到疲倦？
- 您是否會過早醒來

如果在以上問題中，有一個答案為“是”，您可能有睡眠問題。

本小冊子的建議或有助您改善睡眠質素。您可以嘗試所有建議，亦可每次只嘗試一項，尋找那項建議最適合您。

## 與您的醫生談談您的睡眠問題

有很多事情可能會導致睡眠問題。如果您出現以下睡眠問題，請諮詢您的家庭醫生或您的癌症醫生：

- 其他健康問題的一種癥兆。
- 由憂鬱、焦慮或壓力所導致。
- 您使用藥物的副作用。

一些藥物可能導致睡眠問題。有時治療心臟、血壓、哮喘、焦慮或憂鬱的藥物可能影響睡眠。請諮詢您的醫生或藥劑師：

- 所有您使用的藥物。
- 所有您使用的草藥。
- 所有您使用的非處方藥物。

向醫生或藥劑師查詢您能否改變服藥時間，這樣或許能減輕對睡眠的影響。例如：醫生或會建議您在早上而非晚上服藥。請諮詢您的醫生後再做任何改變。

## 您該怎樣做來改善您的睡眠

### 定時運動

定時運動可減輕疲勞（感覺很累），讓您睡得更好。

- 開始運動時，動作應該緩慢。例如：從緩慢步行5分鐘開始。將15分鐘的運動分3次完成。先緩慢步行5分鐘，然後快速步行5分鐘，最後再緩慢步行5分鐘。
- 一點一點增加每次運動的時間，每一至兩週增加2分鐘。聆聽身體的需要，不要過份勉強。請記著：每個人的情況各有不同。
- 避免在晚間睡覺前2至3小時做劇烈（難度大）運動。
- 閱讀「加拿大運動指南（Canadian Physical Activity Guideline）」以取得有關運動的建議。該指南可在網上找到：<http://csep.ca/en/home>。
- 發揮創意，想方設法在日常生活中增加運動機會。例如：您可在日間稍事休息，進行伸展運動或步行10分鐘。
- 您可以邀請家人、朋友或同事一起參加，增加運動的樂趣。

## 白天吸收天然光

天然光，如陽光能維持正常睡眠模式。

- 每日盡量到戶外吸收 30 分鐘的天然陽光。請記著須塗上防曬霜。
- 嘗試“照光療法”。照光療法是每天在特定時間使用專門的燈進行照光。可向您的醫生查詢照光療法。

## 晚間降低藍光量

- 避免使用螢幕的時間。螢幕時間是指使用電子產品，如電視、手機或電腦。電子產品發射很多的“藍光”。

藍光降低了您的天然褪黑激素水準。褪黑激素是一種幫助您睡眠的激素。如需降低藍光量，應該：

- 晚間使用暗紅色燈光。紅光不會降低您的天然褪黑素水準。
- 在睡前2到3小時避免看明亮的螢幕，這能活躍您體內的褪黑激素。
- 給您的電子產品加裝一個在夜間去除藍光的應用程序。許多智能手機有可設置為在特定時間執行的篩檢程序。

## 睡前2小時避免飲用大量流質或吃得過飽。

- 若感到肚子餓，可吃小量零食，例如一小杯牛奶。

## **睡前4至6小時避免攝取咖啡因、尼古丁及酒精。**

咖啡因及尼古丁是刺激性物質，即是一種興奮劑，有提神作用，使您在一段時間內更精神。咖啡因的效力可長達8小時，之後才會完全消失。您睡前應避免：

- 含有咖啡因的食物或飲料，例如：咖啡、茶（紅茶、綠茶或冰茶）、可可、巧克力或汽水（例如：可口可樂和 Mountain Dew®）。
- 香煙。
- 含有尼古丁的藥物，例如：Nicorette® 和 Nico Derm®。
- 酒精。酒精可能會令您在夜間頻頻醒來

## **睡前預留私人時間，鬆弛神經，減少雜念。**

- 睡前撥出 30 至 45 分鐘，處理令您夜間無法入睡的問題。善用這段時間解決、計劃或處理令您憂慮的事務。

## **運用鬆弛技巧**

鬆弛技巧是幫助您放鬆的運動。睡前鬆弛一下將會幫助您睡眠。

- 運用鬆弛技巧有助您在日間將心情放鬆，在夜間容易入睡。閱讀「減壓放鬆技巧」（“Relaxation Techniques for Stress Relief”）小冊子（請見參考資料部份）。

## **規劃小睡時間**

如果您必須有小睡時間：

- 儘量在下午3時前小睡，這樣您在晚上可以更容易入睡。
- 避免小睡時間超過1小時。

如果您在白天睡了很多，那麼您會在晚上更不容易睡著。

## 每天維持相同的就寢及起牀時間

- 若無法於就寢後 15 至 30 分鐘內入睡，可做點單調的事情讓您覺得困倦。  
例如：閱讀一些內容沉悶的讀物，如您家爐子的使用手冊或中學課本。

## 養成可以有助您放鬆和入睡的睡眠習慣。

您的睡眠習慣可以包括：

- 睡前閱讀數分鐘。
- 收聽輕鬆的音樂。
- 練習鬆弛技巧。
- 在睡前 90 分鐘泡個熱水浴。

## 確保您感到舒適自在。

給臥室做些小改變可以改善您的睡眠。嘗試下面各項，可使自己在床上更舒適地睡眠：

- 把房間的溫度調至舒適的水平。最好保持有點清涼，然後如需要可預備一些毛毯保暖。
- 阻隔騷擾睡眠的聲音和光線。
- 選用厚窗簾，使房間完全黑暗。
- 儘量讓您的牀只作睡覺和性愛之用。避免把睡房用作辦公室、工作間或娛樂室。這樣能令您的身體「學會」睡牀是睡覺的地方。

## 其他參考資料

如要索取「減壓放鬆技巧」（“Relaxation Techniques for Stress Relief”）小冊子，請來訪大學健康網絡(UHN)的病人與家屬圖書館或資料中心。如需要索取更多資料，請查詢：

- 大學健康網絡(UHN)的病人與家屬圖書館 網址：  
[www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)
- Princess Margaret Patient & Family Library  
Email: [patienteducation@uhn.ca](mailto:patienteducation@uhn.ca)
- Peter and Melanie Munk Patient & Family Learning Centre and Library, Toronto General Hospital  
Email: [tgpen@uhn.ca](mailto:tgpen@uhn.ca)
- Paul B. Helliwell Patient & Family Library, Toronto Western Hospital  
Email: [twpfl@uhn.ca](mailto:twpfl@uhn.ca)

## 其他參考資料

- 加拿大睡眠協會（Canadian Sleep Society）網址：  
<https://css-scs.ca>
- 醫療熱線：您的健康睡眠指南(MedlinePlus: Your Guide to Healthy Sleep)  
網址：  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/sleepdisorders.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/sleepdisorders.html)

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：[www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：[pfep@uhn.ca](mailto:pfep@uhn.ca)

---

© 2022 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-5536A | 作者：Lori Bernstein PhD, C. Psych | 編製：02/2022