睡眠不足對身心健康的影響及甜睡貼士

前言

身邊朋友，甚至自己，都可能曾經有「瞓得唔好」、「好似成晚無瞓過」、「瞓極都唔夠」等經驗。原來，全球約三分之一的人有睡眠問題！睡眠是身心健康的先決條件，實在不容忽視。當進入睡眠狀態，我們的肌肉得到休息、身體組織得以修補，在充足睡眠後，我們會覺得精神飽滿、腦筋靈活及體力充沛。睡眠時間與睡眠質素同樣重要，優質的睡眠能讓身體好好休息、回復精力，使人身心舒暢。相反，睡眠不足或睡眠質素欠佳，則有可能影響身體運作和導致各種慢性健康問題。

與睡眠時間不足及睡眠質素欠佳有關的主要健康風險

從美國疾病控制和預防中心(CDC)的資料所見，正常成年人每天的睡眠時間應為七小時或以上。根據香港衛生防護中心資料，睡眠不足（以成年人來説，即每晚睡少於七小時）和／或睡眠質素欠佳（例如難以入睡或維持睡眠），容易令身體出現多種與新陳代謝、內分泌及免疫力有關的問題，包括胰島素阻抗上升、葡萄糖耐量下降、心跳加速、血管收縮及血壓上升、壓力荷爾蒙（皮質醇）水平上升、免疫功能下降和炎症指標上升等，並與下列的健康風險有關，包括肥胖、代謝綜合症、二型糖尿病、心血管疾病、某些癌症及情緒失調等。

睡眠不足可能會導致卡路里攝取量增加，例如飲食不定時、在正餐之間吃零食及嗜吃高卡路里的食物，並因做運動的意慾下降，令能量消耗減少而導致肥胖。這些轉變亦有可能誘發慢性疾病或令其病情惡化，最終縮短壽命。

睡眠是每人每日的基本所需。長時間缺乏睡眠可使人患病，甚至早逝。無論是成人或兒童，睡得夠和睡得好就如良好營養和恆常運動一樣，都是健康生活的重要元素。值得注意的是，縱使睡眠時間足夠，我們的睡眠質素亦可能受到某些障礙影響，令我們在日間感到睏倦。這些睡眠障礙包括：

▶睡眠窒息症
症狀:包括嚴重的鼻鼾和在睡眠時出現間歇性的呼吸停頓

▶不寧腿綜合症
症狀:包括腿部出現不適有蟲爬的感覺，特別是在傍晚或入睡之際）

▶渴睡症
症狀:包括於日間感到非常睏倦或在毫無先兆下突然昏睡、肌肉忽然軟弱無力、睡眠癱瘓或睡眠時夢境非常逼真

如有上述症狀的人應諮詢醫生，以接受適當的診斷及治療。

建立良好睡眠習慣的甜睡貼士

如何有好眠往往因人而異，大家可嘗試自己喜歡的方式，不用給自己太大壓力。如果某些方法行不通（或暫時未見效用），可嘗試其他方法，或者之後再試。

生活作息規律化－有助建立規律的睡眠習慣

- 嘗試每天大約在固定時間上床睡覺和起床。或者在有睡意時才睡覺，但仍要在固定時間起床。
- 建立良好的睡眠時間表。作適定時，即使是在週末，也應該定時睡覺和起床，以維持穩定的生理節奏，有助晚上入睡。

不要吸煙

- 煙草中尼古丁有刺激的作用，使人難以入睡和影響睡眠質素。因此，吸煙人士睡得不沉，又會早醒。

保持體能活躍

- 充足的體能活動和運動有助入睡和提升睡眠質素，但應避免在臨睡前做劇烈運動。

避免在睡覺前大吃大喝

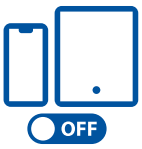
- 以免消化不良及夜尿頻密，影響睡眠。
- 在就寢前先上廁所。

避免飲用含咖啡因飲料

- 咖啡、茶及汽水中的咖啡因會抑制褪黑激素（一種有助入睡及維持睡眠的荷爾蒙）和刺激腎上腺素（一種使人清醒的荷爾蒙）的分泌，影響睡眠。

讓睡眠環境更舒適

- 嘗試調校溫度，光線和噪音水平，以了解什麼適合自己。
- 許多人認為黑暗，安靜和涼爽的環境有助入睡，但這亦是因人而異的。
- 如果無法在黑暗中入睡，可嘗試開著地燈或床頭燈。
- 如果寂靜使你難以入睡，可以聽音樂、大自然的聲音或收音機。
- 床上用品對睡眠也有幫助，例如使用較溫暖或涼爽透氣的被或舒適枕頭。



注意電子屏幕和產品的使用

- 晚上使用平板電腦和手機，可能會對你的睡眠產生負面影響。
- 你可以考慮何時以及如何使用電子設備。例如可以嘗試：睡覺前一兩個小時避免看屏幕。
- 減少睡覺前看屏幕的時間。
- 避免進行刺激活動，例如玩電子遊戲。
- 使用夜間模式或深色模式。
- 調節其他設定，例如調校亮度，或使用靜音、飛行或勿擾模式。

參考資料

1. 睡眠—健康之本
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013_chin.pdf
2. 男性心理問題 - 失眠
https://www.chp.gov.hk/tc/static/80083.html
3. 睡眠問題
https://bit.ly/3HHlvzk
4. Sleep and Sleep Disorders
https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html
5. WHO technical meeting on sleep and health
https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/114101/E84683.pdf