

醫 for Emotion

56

睡眠佔去人生三分之一的時間，若睡眠質素不理想，必定對日常生活、工作及情緒造成極大影響。然而，香港睡眠醫學會前會長、呼吸系統科專科林頌眉醫生表示，對於港人而言，「一覺瞓天光」相當奢侈，成因除了一般失眠外，不少人是因為情緒問題而導致各種睡眠障礙，「要提升睡眠質素，先要找出根本原因，如消除日間的焦慮情緒，才能有覺好瞓。」

百萬港人患失眠 消除焦慮瞓得掂



今天(3月18日)是世界睡眠日。林頌眉醫生表示，根據中大於2011年的社區統計顯示，本港約有100萬人患有失眠；另一私人機構於2008年的研究則指，本港約有50至60萬名睡眠窒息患者，「睡眠障礙是指睡眠時的質素及時間受到影響，當中最常見的是失眠及睡眠窒息症，另外還有夢遊及睡眠時手舞足蹈等。」

缺深層睡眠影響日常生活

睡眠是人類不可缺少的，林醫生指成人每日須睡覺6至8小時，「當中約四分之一時間必須是深層睡眠，身體細胞才能得以修復。」若果無法達至以上睡眠質素，便屬於睡眠障礙。患者會經常感到疲倦，上班時精神差、效率低及難以思考，更會時常「瞓眼瞓」。

林醫生續稱，港人生活壓力大，因此約七成睡眠障礙個案成因是壓力大及精神緊張，「你可以說，他們的腦部不願意停下來休息，亦可能因為工作關係，而令睡眠習慣不規律。」

睡眠窒息年輕化

當中，不少睡眠障礙個案背後更可能隱藏着情緒問題，如抑鬱症或焦慮症，「由情緒問題引致睡眠障礙的患者是『有迹可尋』的，他們大多沒有良好的睡眠規律，晚上不願意睡覺，日間才睡覺或『瞓眼瞓』。而且，他們或會較內向，不願意



▲都市人壓力大，影響睡眠質素。(網上圖片)

▲「一覺瞓天光」對不少人而言是奢侈事。(網上圖片)



▲睡前玩手机是不良生活習慣。(網上圖片)

外出，性格亦會較易動怒及說話較快。」

另一主要成因是肥胖而引致的睡眠窒息症，「近年，更有年輕化的趨勢，患者會有嚴重的鼻鼾，鼻鼾聲會間中停頓片刻，然後突然再大聲響起。」

不能單靠安眠藥

林醫生強調，若要改善睡眠障礙，必先找出背後成因，治標又治本，「以焦慮情緒引致的失眠為例，最有效還是『心病還需心藥醫』，不能單靠安眠藥，應選擇同時針對焦慮症並改善睡眠問題的抗焦慮藥物，再配合行為治療，學習減壓及正面思想；至於睡眠窒息症患者，則可於睡眠時使用正氣壓呼吸機。」

林醫生同時建議，睡眠障礙患者應注意房間的顏色及溫度、睡眠前避免進行劇烈運動、收看激烈的電影或喝下濃茶咖啡，亦應養成「上牀就是睡覺」的習慣，不要於牀上玩電話，以最放鬆的心情入睡。

林醫生提醒，千萬不要少觀睡眠障礙，「睡眠窒息症會令荷爾蒙分泌失調或增加中風的機會；至於因情緒問題而引致的睡眠障礙，若不及早處理，也可能會引發更嚴重的情緒病。因此，患者應及早求醫。」

林頌眉醫生

香港睡眠醫學會前會長、
呼吸系統科專科

