第 7 卷 - 第 9 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 64

您的睡眠充足嗎？

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！

NYC Health

Health Bulletin #64: Sleep Are You Getting Enough? (Chinese)

許多人有睡眠不足的問題

多數人每天要睡七八個小時。

- 有些人需要的睡眠時間少些，有些人則多些。
- 兒童需要大量睡眠：學齡兒童每晚要睡9-11個小時，新生兒每天的睡眠時間多達18個小時。充足的睡眠對學習和記憶特別重要。
- 幾乎半數成人睡眠不足，或有睡眠問題。
- 睡眠過量的情況也有可能發生。每天睡覺時間超過9個小時的成人可能患有抑鬱症或其他疾病。

導致睡眠不足的一些原因：

- 壓力或生活節奏太快。
- 活動太多、承擔的責任太重。
- 工作安排不規律。
- 與兒童或寵物共享一張床。
- 疼痛或疾病（包括抑鬱症）。
- 煙草、咖啡因、酒精和其他藥物，包括許多非處方藥和處方藥。

1. **記日記**，記錄每天的睡眠模式和習慣，以便找出影響睡眠的因素。
2. **僅在感覺困倦時上床睡覺。**
   感覺越困倦，就越容易睡著。
3. **保持按時睡覺的習慣。**
   - 每天按照同樣的時間起床和上床睡覺，包括週末。
   - 不要採用睡過頭的方式“補足”睡眠，因為這會擾亂人體的生物鐘，使入睡更難。
   - 如果週末比平時的睡眠時間要長，說明您平時有可能睡眠不足。
4. **您的臥室應保持寧靜、舒適。**
   - 臥室應安靜、黑暗且涼爽。床必須舒適，且能很好地支撐人體。
   - 厚重的窗簾能幫助您入睡。如果光線或噪音影響到您的睡眠，可以試試用眼罩或耳塞。
   - 聲音或“白噪聲”發生器或冥想放鬆磁帶可以幫助有些人入睡。

睡眠障礙會引發健康問題

常見的睡眠障礙共有三種。

- **睡眠呼吸暫停：** 睡眠中的人停止呼吸，有時，一個晚上甚至會達到數百次。
- **睡眠剝奪（睡眠負債）：** 夜復一夜睡眠不足。
- **失眠症：** 難以入睡，或者睡著後很容易醒。失眠症分為暫時性和長期性兩種。

睡眠障礙可引發許多問題，或使問題變得更嚴重。

- 整天都覺得困倦或疲憊不堪。
- 在駕車或操作機器時睡著。
- 記憶力不佳，無法集中精力和學習。
- 易怒，情緒不穩定。
- 很容易感冒和感染其他疾病。
- 長期影響包括：體重超重、高血壓、糖尿病和心臟病。

5. 如果上床20分鐘後您仍無法入睡……

- 請起來放鬆一下。試試在昏暗的燈光下閱讀。或安靜地坐在黑暗中，直到感到困倦。
- 不要開大燈，因為這會給您的身體發送起床的信號。

6. 養成良好的睡眠習慣。

- 每天晚上上床之前做同樣的事情，告訴自己的身體，現在應該睡覺了。
- 聽能令人放鬆的音樂，看能令人放鬆的文章、做能令人放鬆的運動或洗個熱水澡。

7. 不要在床上看電視或工作。

- 確保“上床”的目的就是“睡覺”。
- 不要在床上看電視（除非看電視能幫助您在10至15分鐘內入睡）。不要在床上玩視頻遊戲、打電話、回覆電子郵件或支付賬單。
- 只要您將床僅用作休息、睡眠和親熱場所，您就能迅速入睡。

改善睡眠

第一版印刷：2008年8月

8. 定期做運動。

- 定期運動能幫助您保持健康，改善睡眠。每週至少5天、每天至少30分鐘中等強度的身體運動，例如快步行走。
- 盡量早一點開始鍛煉。（上床前做運動可能會使您更難以入睡。）

9. 上床前數小時不要攝入咖啡因和酒精。

- 咖啡、茶、可樂、巧克力和有些藥物中所含的咖啡因會使人難以入睡。咖啡因的效力最多可維持16個小時。
- 如果減少咖啡因的攝入量仍難以入睡，請試試完全戒除咖啡因。
- 酒精看起來*似乎*有助於睡眠，但實際上卻會干擾睡眠。

的 方 式

如果您仍然受到睡眠問題的困擾

如果您有同床共枕的伴侶，請向其瞭解您在睡覺時是否有打鼾、動腿或停止呼吸的情況。這些可能是睡眠呼吸暫停的跡象。

請和您的醫生討論。

- 您也許有睡眠障礙問題需要治療。
- 請向醫生詢問，進行睡眠研究或行為治療是否能有所助益。許多保險計劃都承保此類服務。

謹慎服用安眠藥物。

- 長期服用安眠藥會使某些人產生藥物依賴，或出現副作用，例如頭暈、白日嗜睡和失眠問題加重。
- 服用任何非處方藥之前，請務必和醫護服務提供者討論。絕對不要服用其他人的處方藥。

更多資訊及幫助

- 紐約市衛生局 (New York City Health Department)：nyc.gov/health，或撥打311要求接通“睡眠”
- 全國睡眠基金會 (National Sleep Foundation)： www.sleepfoundation.org
- 美國安眠藥學會 (American Academy of Sleep Medicine)：www.sleepeducation.com
- 消費者報告之睡眠報告 (Consumer Reports sleep report)：www.ConsumerReportsHealth.org

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

第 7 卷 - 第 9 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 64

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communications
Geoffrey Cowley, 協理局長
Cortnie Lowe, M.F.A., 主編
Drew Blakeman, 資深撰稿人
Cheryl de Jong-Lambert, 資深撰稿人
Diane Randolph, M.A.
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作：
健康促進與疾病預防處
Division of Health Promotion and Disease Prevention
慢性疾病預防與控制局
Bureau of Chronic Disease Prevention and Control

您的
睡眠充足嗎？

請撥 311 瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯

FSM160001C – 8.08