



兩成港人眼光光等天光

在床上輾轉反側、數了幾千隻綿羊仍難以入睡，二成香港市民受失眠困擾。工作壓力、精神緊張均可導致失眠，世界衛生組織調查顯示，全球27%的人有睡眠問題，本港衛生署2008年調查亦發現，20.9%受訪者失眠，比率較1998年的11.9%高了不少，反映港人失眠問題惡化。睡眠佔去人生三分之一的時間，一旦徹夜難眠，不單令人感到疲倦、精神欠佳，長遠更影響身體健康，甚至會出現精神病及損害記憶力。

年紀越大失眠越嚴重

每天最佳的睡覺時間為晚上11時至早上7時，如上述時間內不能入睡，或半夜蘇醒後難以再入睡，又或太早醒來，都是失眠的徵狀。國際研究指出，世界各地失眠比率由4%至22%不等，女性失眠者較多。在中國，成年人失眠率高達38.2%，兒童失眠率亦有27%。以上海為例，有38%成年人受失眠所困，以當地1900萬人口計算，每晚約有700萬上海人難以入睡。在本港，2008年的調查指出，20.9%受訪市民表示，每周有3次或以上出現入睡困難、間歇性醒或無法熟睡、過早醒和醒後難以入睡的問題。相比1998年中文大學的調查指11.9%港人有失眠問題，情況明顯惡化。

專家指出，失眠因素眾多，如工作或學業壓力大、肩頸不適、精神緊張、睡眠時間不規律等。衛生署調查顯示，年紀越大失眠問題越嚴重，55至64歲受訪者的失眠比率高達26.9%，其次為45至54歲組別22.8%；而離婚、分居或喪偶，以及失業也是高危因素，失眠比率分別達30.9%及25.8%；而吸煙、經常喝酒、少運動，以及過輕或過重者都較多會失眠。另外，醫生、記者、教師、軟件研發員、警察、企業家等亦是失眠問題較多的人群。

安眠藥吃太多損記憶

徹夜難眠，不少失眠者會選擇服食安眠藥，但衛生署警告，市民切勿自行購買安眠藥服用，



港人生活緊張，精神壓力容易導致失眠

因治療失眠的藥物可能會對身體有害及有副作用，長期服用更會成癮，出現耐受性及其他潛在併發症，過量服用更會損害記憶力。此外，飲酒或睡前做劇烈運動亦不能幫助入睡，長期飲酒更只會令淺睡增加，深層睡眠減少，最終令失眠惡化。至於睡前做劇烈運動也無補於事，因為運動後會比較精神，很難在短時間內入睡。如一星期有3次失眠或情況持續一個月便應求醫。

失眠者要注重睡眠質素，大家亦切勿輕視睡眠的重要性，因為持續失眠可能令人更易患上精神病、損害記憶力。有科學家研究發現，健康的人能忍受飢餓長達3個星期之久，但只要缺睡三晝夜，人就會變得坐立不安、情緒波動、記憶力減退、判斷力下降，甚至出現錯覺和幻覺，以致難以堅持日常生活中的活動。此外，睡眠不足會令脂肪代謝較慢，影響控制食慾的荷爾蒙分泌，令人更愛吃高熱量食品，如每日睡少於6小時，腰圍會較粗較肥胖。

逾30分鐘未睡是先兆

每晚逾30分鐘未能入睡可能是失眠徵兆。若要預防失眠，睡房的環境很重要，如保持黑暗、寧靜、空氣流通及合適的濕度與溫度，更不要面對時鐘睡覺，以免擔心不能入睡或未能依時起床等壓力引發失眠。此外，平日可吃含有色氨酸、酪氨酸、不飽和脂肪酸、維他命B及C、鈣及鎂的食物，如花生、乳酪、核桃和香蕉等，調整情緒、舒緩緊張壓力，有助改善睡眠質素。睡前亦可作2至3分鐘伸展運動，有助放鬆肌肉。此外，大家亦要有規律的睡眠時間，切勿經常捱通宵，誤以為可在假期把睡眠「補」回來。

撰文：劉家莉



世界睡眠日

為提高人們對睡眠重要性和睡眠質量的關注，國際精神衛生和神經科學基金會於2001年發起全球睡眠和健康計劃，並將每年3月21日定為「世界睡眠日」(International Sleep Day)。2003年，中國睡眠研究會亦將「世界睡眠日」引入，今年「世界睡眠日」的主題為「良好睡眠、健康人生」(Sleep Well, Stay Healthy)。



李卓佳 2010



◆ 引入篇

利用右表，記下過去一周的睡眠情況。

◆ 探究篇

配合本文資料，分析自己的睡眠習慣，並探究有沒有可改善之處。

	何時上床	何時起床	睡眠時數	有否失眠
星期一				
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				
星期六				
星期日				

◆ 反思篇

每名同學撰寫一份小報告，題目是「我的睡眠習慣研究」。報告重點在於分析本身睡眠是否充足，有否影響健康？若有失眠情況，探究可行的改善方法。

香港通識教育會 陳志華

作者的通識網站

<http://www.ls334.com/index.htm>

作者的電郵：lkycw@gmail.com