



褪黑激素產品對生理時鐘失調引致的失眠情況有幫助。

解決失眠

強迫入睡弄巧反拙？ 應對方法

失眠引致睡眠不足，可能是不少人曾面對的問題，但睡眠不足的後果，除了翌日醒來後精神較差之外，很多人或會忽略長期失眠衍生的疾病，例如容易患上高血壓、心臟病等慢性病的風險。今期家庭醫學專科醫生會為大家拆解，睡眠的本質、睡眠不足帶來的問題，以及解決失眠的方法等。

撰文：梁仲泰 設計：鍾偉文



養和醫院
家庭醫學專科醫生譚文蔚醫生

失眠帶來的影響

睡眠對於人體有着不可或缺的重要性。

養和醫院家庭醫學專科醫生譚文蔚醫生解釋：「睡眠對人體非常重要，有讓腦部休息、培養及發揮身體各部分機能的作用。一個成年人最理想的睡眠時間，是每日睡七至九小時，睡眠時間少於七小時可界定為睡眠不足。」

若果因為長期失眠引致睡眠不足，除了有機會影響記憶力、集中力等腦部功能外，更會令患者較容易患上心臟病、肺病、高血壓等慢性病；此外，長期睡眠不足人士的自殺率，比有充足睡眠的人士為高。」

根據醫學界定義，如果一個人有超過三個月時間，在一星期內至少有三晚失眠，可界定為長期失眠。根據美國一項研究顯示，大約百分之十至十五的人曾出現長期失眠的情況；百分之五十則有短期失眠的問題。



長期失眠引致睡眠不足的患者比睡眠充足的人，有較高風險患上心臟病等慢性疾病。

小心使用安眠產品

市面上有不少聲稱能幫助使用者入睡的營養補充品，到底這些營養補充品對於提升睡眠質素有否作用？

譚醫生解釋：「幫助入睡的營養補充品大多是褪黑激素，它是一種腦部的分泌物，在晚上分泌較多，服用這些產品可以補充或增加腦內的褪黑激素水平。」

這種產品一般是安全，而且不會令用家產生依賴或成癮，但效力相對安眠藥較弱。這類產品對於因為生理時鐘失調引致的失眠情況較有效，例如有時差問題、因工作關係而日夜顛倒致失眠的人。這些失眠狀況一般可透過褪黑激素產品，以調節生理時鐘來改善睡眠問題。」

至於常見的安眠藥屬處方藥物，服用後透過在腦部分泌「γ-氨基丁酸」，幫助使用者更快進入淺層睡眠狀態，安眠藥比褪黑激素強效，但相對褪黑激素產品，副作用較多。

長期服食安眠藥會影響使用者的記憶力和集中力，同時亦較容易成癮，有機會造成需要服用高劑量才能夠入睡，或停用後令失眠情況反彈等問題。醫生會按照病人的情況處方合適的安眠藥及安全劑量，切勿自行提高服用劑量，以免產生危險。

養成良好睡眠習慣

處理失眠問題，可以從改變睡眠心態和生活習慣做起。譚醫生說：「睡前過多思考會令腦部變得活躍，較容易失眠，因此如果上牀後一段時間無法入睡，應下牀做一些令肌肉和腦部放鬆的事，待有睡意才再上牀睡覺。」



咖啡因會刺激腦部，令人處於持續清醒的狀態。

如果強迫自己入睡，只會令腦部思考更為活躍，失眠情況愈嚴重。此外，亦應養成良好的睡眠習慣，例如每日入睡及起牀時間盡量一致、睡前不要接觸強光，例如使用手提電話等電子屏幕產品，養成良好習慣有助提升睡眠質素。」

攝取咖啡因和酒精都有機會令人失眠，前者會刺激腦部，容易令人處於持續清醒的狀態，建議在黃昏後不要飲咖啡、濃茶等含有咖啡因的飲品；酒精會令人處於淺層睡眠狀態，但持續時間短，效力過後容易令人清醒，之後難以再入睡，因此不建議在睡前飲酒。

睡眠的運作

在每晚的睡眠中，一般會發生四至六個睡眠周期，每個周期再分為四個睡眠階段。

譚醫生說：「睡眠時每一個周期都會先經過三個『非快速眼動睡眠』階段，之後會進入一次『快速眼動睡眠』階段，經歷上述四個階段後，為之完成一個睡眠周期。下一個周期會隨即由新一次『非快速眼動睡眠』開始，一般會在一晚中整個周期循環四至六次，完成一晚的睡眠過程。」

每個周期中，第三期『非快速眼動睡眠』和『快速眼動睡眠』，是幫助人體休息的重要階段，此兩階段的理想睡眠狀態，有助令翌日醒來更精神；而睡眠質素欠佳的人，通常只能進入第一或第二期『非快速眼動睡眠』後便醒來，鮮能進入下一個階段，因此翌日精神狀態欠佳。」

每晚的睡眠中一般會發生大約四至六個睡眠周期。



睡眠周期的變化

睡眠周期階段	持續時間	生理活動
第一期非快速眼動睡眠	數分鐘	- 淺眠，由清醒狀態進入睡眠的階段 - 此階段較易醒來，眼球轉動、心跳、呼吸開始變慢，肌肉開始放鬆
第二期非快速眼動睡眠	約十分鐘	- 中度睡眠 - 眼球轉動、心跳、呼吸進一步變慢
第三期非快速眼動睡眠	三十至六十分鐘	- 深層睡眠，一般難以因外部刺激而甦醒 - 肌肉最為放鬆；呼吸、心跳變得最慢的時間
快速眼動睡眠	二十至四十分鐘	- 眼球急速隨機轉動，心跳和呼吸回復快速，呼吸有時會短暫停止 - 身體肌肉失去活動能力 - 一般會在這階段出現夢境