



七

十九歲的何伯伯，一直有血壓高、糖尿病及前列腺肥大問題，所以每天要服不少藥物。而近年，他感覺到自己身體愈來愈差，白天經常打盹，而且精神欠佳，他一直懷疑，疲倦是否患病的徵兆。

於是他不斷求醫，見不同醫生。最近他在朋友介紹下見老人科專科醫生，向他透露晚上失眠、易醒、睡不安寧的問題。然而經過老人科專科醫生詳細了解情況後，發現何伯伯的情況無須藥物治療，他只要透過改變生活習慣，問題便可以迎刃而解。

長者晚上難入睡，清晨便醒轉過來的情況十分普遍。事實我們見到不少長者在天未亮便外出活動，到公園或山邊晨運。長者，是否不需要睡眠八小時？他們是否一定會早醒？這是正常的生理現象嗎？但為何很多長者向醫生投訴自己失眠，要求處方安眠藥呢？

養和醫院老人科專科梁萬福醫生說，經常有年長病人向他訴說睡眠困擾。

「老友記多說睡得少，即失眠；睡眠窒息症是其中一個引致睡得差的原因，但很多時患者並

解構 長者睡眠困擾

睡眠是人生重要事情，我們一生中就要三分一的時間是在睡眠中度過！睡眠充足精神好，健康亦好！但當步入老年後，睡眠時間愈來愈短，很多長者都會失眠，清晨便醒轉，但白天卻眼瞋，覺得睡不好是病，於是求醫希望取安眠藥！

其實安眠藥不是治失眠良方，長者失眠不一定是病，今期老人科專科醫生為大家解構長者失眠困擾！

撰文：陳旭英 攝影：張恩偉 設計：張均賢



◀梁萬福醫生說，不少老友記覺得自己睡眠少、白天疲倦是生病病徵。

不知道自己這問題，只覺得白天很睏倦。而有些長者卻是因其他情況令他們睡得不好，晚上轉醒多次，醒後很難再入睡。」梁萬福醫生說。

長者睡眠習慣改變

睡眠期間經常起牀、失眠、睡眠不足、睡眠窒息症等是長者（七十歲以上）關注的問題。一些願意接受睡覺習慣改變的長者會在清晨醒來時去晨運、散步，但有部分長者卻憂心以為自己有病，甚至構成心理問題。

梁萬福醫生說，當人進入老年後，睡眠習慣（Sleeping Pattern）會有很大的改動。「一般人晚上十一時上牀，睡至翌日六、七時起牀，但老友記晚間睡

◀長者在日間較多空閒時間，有時在休息時會不自覺地睡着。



如何睡安康?

眠時間縮短，而且早醒，大約清晨四、五時便醒過來，算下來只睡了四至五小時，比較年輕時減少，所以以為自己沒有睡過。

對於每晚只睡數小時，大部分長者都適應了，不覺得是問題。但有小部分長者十分擔心，懷疑是否生病，有些人太着重睡覺，因而產生好多心理問題，例如想去睡覺但睡不着，十分緊張，故向醫生要求處方安眠藥。作為老人科醫生，我們希望病人盡量不要服用安眠藥。」

梁萬福語重心長地提醒長者：「長者無需依靠藥物增加自己晚間睡眠時間，因為藥物有可

長者睡眠好，生理和心理健康都更好。

◀長者有機會因經常坐着不活動，晚上會有較多夜尿。



坐得多 夜尿多

很多長者日常生活不活躍，經常坐着，或較少離開家門上街活動，其實這正是其中一個睡不好的原因。

梁萬福醫生說，老人夜尿問題多，除了飲水習慣外，年紀大尤其七十歲以上的長者由於日間少活動，坐着的時間增多，以致下肢積聚水分，在睡覺時下肢的水分會在

身體重新循環，經腎臟過濾後變成尿液，故晚間的尿量會較多。

其實正常人不需要在晚間特別補充水分，因為人可以從身體其他地方吸收水分，自我補充。增加運動量有助減少下肢水分積聚，建議長者可以在晚飯後散步，並在睡前盡量減少吸收水分，有助安眠。

白天活躍 晚上睡好

「他們可能以為自己沒睡過，其實是睡着了，而這些睡眠時間亦計算在一天總睡眠時間內。白天打瞌睡，積累下來便睡了不少時間，加起來都有兩至三小時，加上晚上睡四至五小時，其實一天已睡足六至八小時，相當足夠。」

另一方面，長者相對年輕人，有較多小睡的時間，因此晚間的睡眠時間自然會減少。」梁

能使他們日間時間產生留意，令他們在日間會不自覺地增多休息時間，以致晚上睡得更差或更少。」

長者認為因為晚上睡得少，白天因而睏倦，其實他們不是睡不足夠。梁萬福醫生解釋，醫學上認為所有人都需要七至八小時的睡眠，但長者只有四至五小時的睡眠時間則屬正常，但不等如老人不需要睡八小時，只是因為長者空閒時間增多，日間經常坐着休息，例如坐在家中看電視，不期然便睡着了！

醫生說。

梁萬福醫生說，其實長者睡眠未必需要依靠安眠藥物。長者宜避免白天百無聊賴無所事事而打盹，改變生活模式，多進行活動打發或消磨時間，不要讓自己停下來，否則一停又想休息，然後打盹。

「室外活動很重要，八十、九十歲的老友記都應該有室外活動，到公園伸展筋骨、散步等。某些長者行動不便，例和曾經中風不宜單獨外出，應由家人或家傭陪同外出，俗稱『放風』，呼吸新鮮空氣及曬太陽。」梁醫生說。

多曬陽光有助入睡

曬太陽對長者尤為重要，一

來可以令體內的褪黑激素活躍，當黑夜要睡眠時大腦能分泌足夠褪黑激素幫助入睡。到公園耍太極，或跳廣場舞都是很好的活動，這些四肢郁動的活動令人釋放能量，晚上較易入睡及睡得較熟。

梁醫生建議，長

▼白天多參加活動，保持有活動有精神，晚上自然會較易入睡。



者可以從非藥物方式進行改善睡眠，除了增加白天活動時間，多室外活動多曬太陽外，亦要注意飲食，例如晚間應避免飲用太多水分。

長者坐在沙發上看電視途中睡着了，是很常見情況，這亦計算在全日總睡眠時間內。

睡眠窒息症患者睡不安寧

睡眠窒息症是常見影響睡眠疾病之一。梁萬福醫生說病症會引致兩方面問題，包括氣管障礙，大腦運作問題，導致晚間多次醒過來。

「男性長者有百分之四十有睡眠窒息問題，而女士則有百分之二十。由於病徵不算

太明顯，所以很多患者都不為意自己患病。

中風、高血壓、冠心病，經常跌倒的患者亦較大機會有睡眠窒息症，因此醫生都會建議他們做睡眠測試。現時的睡眠測試變得更普及和方便，有些可以在家居進行。」

而醒轉；醒後有少急，反正沒事做，就起牀去洗手間小便，有些老友記每晚轉醒多次上廁所，睡眠自然差。

其實長者應減少飲用濃茶或咖啡一類飲品，一來含咖啡因，影響入睡，二來利尿；另外常見情況是長者等候家人回來共晉晚餐，開飯時間較晚，又習慣飲用湯水，飲完一碗又一碗，加上很多長者習慣睡前服藥，或者吞嚥能力較差需要較多水送服，飲水量增加，導致睡覺時尿液增加，大大影響睡眠質素。」梁醫生說。

所以，梁醫生建議長者改變生活習慣，包括提早一些時間飲



►在晚飯前較早時候飲湯，可減少夜尿。

◀在白天服用藥物也可以，可避免睡前飲太多水送藥。



湯，讓身體有足夠時間處理並於睡前排清尿液，減少晚上尿急而醒轉機會。另外長者可重新調節每天服藥時間，例如每天服一次的藥物可以在早上服，減少睡前飲水量。

調節生活 重拾安睡

其他會令長者晚上睡不好的原因，包括皮膚乾燥及濕疹帶來的痕癢，如是前者，就要注意保濕及做好護膚，減少痕癢機會；如是後者亦要對症下藥，治好濕疹。

如果長者有前列腺問題，就應求醫檢查清楚接受治療，例如藥物控制或手術治療。

如老友記患認知障礙症，夜



▲太極及廣場舞，是長者適合的運動。



◀現時很多公園都有適合長者運動設施，長者可以鍛煉肌肉打發時間。



晚以為是白天，日夜顛倒下自然不會在晚上睡覺，卻又導致白天睏倦，如有此問題要盡快求醫診斷，在確診後及早開始治療。

其他疾病例如呼吸系統毛病、糖尿病、冠心病、心瓣倒流、心臟衰竭和晚間多尿症等，病情控制得不好均會導致尿量增多。另外氣喘得較頻密、有痛症或荷爾蒙失調亦有影響，處理好病症及作適當調節後長者的睡眠情況大部分會得以改善。

而何伯伯經梁醫生詳細了解「失眠病情」後，認為這並不是病，只要調節生活習慣便可以改善。

「我每天要服八九種藥，醫生叫我部分在日間服，湯水在八點前飲，這樣可以各減飲用五百毫升水分，加起來就一公升，原來我以前每晚飲足

足一公升水！跟梁醫生建議做後，我由每晚起牀四至五次小便，減少至一次。醫生說兩次夜尿就影響睡眠，能減至一次就會睡得較好。」何先生說。康