

# 应对老人睡眠问题

老人、家人和护理者资讯



请阅读本手册, 了解:

- 导致老人睡眠问题的原因。
- 睡眠问题和障碍的种类。
- 如何帮助应对睡眠问题。



Sinai  
Health

Healthy Ageing  
and Geriatrics



UHN

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## 步入老年后的睡眠

---

当我们渐渐步入老年,可能发现入睡和保持睡眠状态更加困难。很多老人的睡眠质量可能不如以前,白天感觉更加疲劳。缺乏优质的睡眠可能影响您的精力、情绪和健康。



您可以采取一些措施,帮助您获得所需的休息,白天感觉不那么疲劳。

阅读本手册,了解如何更好地管理自己的睡眠模式。

## 您的睡眠足够吗?

---

每个人的睡眠模式各不相同。尽管成年人的建议睡眠时间是7-9小时,但是并没有睡眠的“正确时长”。当我们步入如老年,我们的睡眠需要发生了改变。您可能需要的睡眠更少,却感觉休息得很好。

如果出现以下情况,则表明您有睡眠问题:

- 晚上入睡困难
- 夜里醒来后再次入睡困难
- 夜里经常醒来
- 睡眠较浅
- 白天感觉疲劳
- 白天整天难以集中注意力
- 您精力不足,感到没休息好

如果您经常有以上感觉,并且没有得到充分的休息,那么您可能有睡眠问题。

## 睡眠问题有哪些不同种类？

---

有些睡眠问题是暂时的，可能是压力或其他因素所导致。

如果您注意到自己的睡眠问题经常发生，并且干扰了您的日常生活，那么您可能患有睡眠障碍。

## 睡眠问题的常见原因

---

白天不够活跃，这可能打乱了您日常的睡眠-清醒规律，因为您感觉不那么累，因此晚上也不那么困。

- 喝含咖啡因的饮料（包括咖啡、茶或软饮料）可能让您晚上睡不着。巧克力含有咖啡因，可能影响您的睡眠。
- 有些药物可能让您难以入睡或保持沉睡。告诉您的医护人员您的睡眠问题，看看您的药物是不是影响了睡眠。
- 不规律的睡眠模式（包括白天午睡）可能导致睡眠问题，因为您晚上不那么困。
- 心理问题或精神疾病可能导致紧张和睡眠问题。
- 其他健康状况可能导致夜间醒来。例如，充血性心力衰竭，阻塞性睡眠呼吸暂停和尿失禁。



# 常见睡眠障碍

---

失眠指无法入睡或感觉精力充沛, 大脑清醒。失眠可能是慢性的(症状每周出现三次以上, 持续出现三个月) 或急性的(持续不足三个月)。失眠可能是由紧张、焦虑、沮丧或其他潜在的健康状况导致。

您应该与医护人员谈谈您的失眠症状, 评估问题的严重性以及如何治疗。

睡眠呼吸暂停常与高血压和其他身体疾病有关。发生睡眠呼吸暂停时, 呼吸停止 - 有时长达10-60秒, 血液里的氧气含量下降。这种情况反复发生, 造成整夜多次睡眠中断。这可能导致您整天都感觉没有睡觉或休息不好。

睡眠呼吸暂停会给您带来心血管疾病、头疼、记忆丧失和抑郁等风险。如果您有睡眠呼吸暂停的症状, 请告诉您的医护人员, 寻求治疗。

发现潜在问题:

很多睡眠问题和障碍都是由潜在的但是可以治疗的原因造成的。如果您经常有睡眠中断的情况, 请回答以下问题, 把答案告诉医护人员:

- 您的压力大吗?
- 您抑郁吗?
- 您感到焦虑担忧吗?
- 您在服用可能扰乱睡眠的药物吗?
- 您有任何干扰睡眠的身体疾病吗?

# 步入老年后如何睡得好

---

当我们渐渐步入老年,可能发现入睡和保持沉睡更加困难。很多老人的睡眠质量可能不如以前,白天感觉更加疲劳。缺乏优质的睡眠可能影响您的精力、情绪和健康。

## 白天



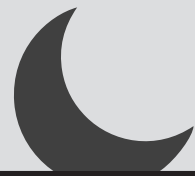
- 避免在睡前几小时进食太多和饮用大量液体。
- 限制或不摄入酒精、咖啡因、尼古丁。
- 有规律地锻炼,但是不要在睡前2小时内锻炼。
- 白天日晒充足。
- 不要午睡。
- 每天早晨同一时间起床。

## 睡眠时长



没有睡眠的“正确时长”。当我们步入老年,我们的睡眠需要发生了改变。您可能需要的睡眠更少,却感觉休息很好。

## 夜间



- 确保您的卧室安静、黑暗、凉爽,让您整夜都感觉舒适。
- 让房间里有一些令人舒缓的声音(例如电扇、其他电器、“白噪音”机器),如果这样做有用的话。
- 将电子产品移出房间。
- 养成睡眠习惯(每晚上床前同样的惯例)同样的时间上床,最好是在疲劳的时候。
- 如果可能,避免使用助眠药物和安眠药帮助睡眠,因为大部分此类药物都会增加您摔倒的风险。

# 老人助眠药物

---

## 安眠药：

在使用助眠药物之前，通过改变日常活动来管理睡眠，这是最好的方式。虽然助眠药物可能帮助您的睡眠变得更加规律，但是它们也可能有危险的副作用，而且不应长期使用。



在使用任何助眠药物（包括非处方药物）之前，请咨询您的医护人员。

## 褪黑激素：

褪黑激素是一种有助于控制您的睡眠和清醒周期的荷尔蒙。褪黑激素存在于一些食物（肉类、谷类和蔬菜）或补充剂中。您的医护人员可能建议在您的饮食中添加褪黑激素，以治疗某些睡眠问题。咨询医护人员，了解正确的剂量、如何服用以及褪黑激素是否适合您。



# 建议资源

---

## 加拿大睡眠协会 (CSS/SCS)

---

加拿大睡眠协会 提供关于如何改善睡眠模式的资源和信息。还提供睡眠诊所地图，帮助查找您所在地区的最近诊所。



[www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca)

# 本系列中的相关资源

---

- 活得更久，活得更好 — 您的健康老龄化指南

## 我们系列中提供的其他健康资源：

- 预先护理计划：如何开始对话
- 酒精与您的健康
- 钙、维生素 D 与骨骼健康
- 管理记忆力问题的一般性建议
- 随年龄增长增加营养摄入
- 改善尿失禁
- 照顾者压力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常见心理健康状况管理
- 便秘管理
- 轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他痴呆症管理
- 多种慢性健康疾病管理
- 老年人镇静催眠药使用情况管理
- 随年龄增长管理物质使用和成瘾性疾病
- 预防在家跌倒
- 识别和管理焦虑情绪
- 识别和管理谵妄
- 识别和管理抑郁情绪
- 识别和管理听力损失
- 老年人安全用药
- 替代决策者和委托书
- 了解您的姑息治疗方案

## 我们系列中提供的其他社区资源：

- 社区交通方案
- 驾驶评估服务
- 虐待老人
- 通过辅助医疗项目为行动辅具提供资金
- 老年人住房选择
- 如何登记使用 Wheel-Trans
- 送餐上门

请访 [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) 了解有关老人、家人和护理者的更多资源。

本资料仅用于提供信息, 不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可重印一份, 仅供非商业目的个人使用。

谨向以下组织鸣谢, 感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金, 帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

长者和无障碍部通过其长者社区津贴项目为该计划提供资金支持。

作者: Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System

修订: 2022年6月