

管理長者睡眠

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 長者睡眠問題的成因。
- 睡眠問題和紊亂的類型。
- 如何應對睡眠問題。



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

伴隨年紀增長調整睡眠模式

隨著年齡增長，我們可能會發現入眠與安睡整晚越來越困難。許多長者可能對睡眠質量不滿意，白天感到困倦。缺乏高質量睡眠會影響一個人的精力、情緒和整體健康。



您可以通過一些方法幫助自己好好休息，從而在白天更有精力。

請閱讀本手冊來了解如何更好地管理睡眠模式。

您的睡眠時間足夠嗎？

睡眠模式因人而異。儘管我們建議成年人每天睡7-9個小時，適合每個人的睡眠時間並沒有統一的標準。伴隨年紀增長，我們的睡眠需要也會跟著變化。更短的睡眠時間仍可以讓您得到良好的休息。

您可以對照下列症狀，查看自己是否有睡眠問題：

- 夜間入睡困難
- 夜間中途醒來，再次入睡困難
- 夜間反復醒來
- 淺眠
- 白天感到困倦勞累
- 白天注意力不集中
- 沒精力，感到休息不好

如果您經常感到上述症狀，感覺休息不好，那麼您就有睡眠問題。

有哪些不同的睡眠問題？

一些睡眠問題是暫時的，可能由壓力或其他因素引起。

如發現睡眠問題反復出現，已影響到日常生活，您可能患有睡眠紊亂。

睡眠問題的常見原因

日間活動不足會打亂作息，因為到了晚間仍不覺勞累，所以睡意不足。

- 含咖啡因的飲料（咖啡、茶或軟飲料）會讓您失眠。巧克力也含有咖啡因，會影響睡眠。
- 某些藥物會讓您難以入眠或安睡。諮詢醫護人員，了解您的藥物是否會擾亂睡眠。
- 不規律的睡眠習慣（包括白天小憩）也可能令到您在夜間失去睡意，從而引起睡眠問題。
- 心理問題或精神紊亂會造成壓力和睡眠問題。
- 其他健康狀況可會讓您無法整晚安睡。例如，充血性心臟衰竭、阻塞性睡眠呼吸暫停和尿失禁。



常見的睡眠紊亂

失眠是指無法入睡或感到休息不好、精力不濟。失眠可能是慢性(症狀每週三次以上或持續時間超過三個月)的或急性(三個月以內)的。原因可能是壓力、焦慮、抑鬱或其他潛在健康狀況。

您應該就失眠症狀諮詢醫護人員，以便評估問題的嚴重性及治療方法。

睡眠呼吸暫停常與高血壓和其他健康問題相關。此病症會讓呼吸暫停，有時長達10-60秒，血液中的含氧量會下降。它會反復發生，使夜間睡眠多次被打斷。從而導致睡意消失，白天沒精力。

睡眠呼吸暫停有可能導致心血管疾病、頭痛、記憶衰退和抑鬱。如果您有該症狀，請諮詢醫護人員尋求治療。

發現潛在問題：

許多睡眠出現問題的案例都是由潛在性病因引起，但可加以治療。如常有睡眠障礙，請回答以下問題，並在就醫時告知醫護人員：

- 是否壓力過大？
- 是否抑鬱？
- 是否焦慮或擔憂？
- 是否服用了會影響睡眠的藥物？
- 是否患有影響睡眠的病症？

怎樣伴隨年齡增長而改善睡眠質量

隨著年齡增長，我們可能會發現入眠與安睡整晚越來越困難。許多長者可能對睡眠質量不滿意，白天感到困倦。缺乏高質量睡眠會影響一個人的精力、情緒和整體健康。

日間



- 睡前幾小時內不要暴飲暴食。
- 限制或杜絕酒精、咖啡因和尼古丁。
- 定期鍛煉，但睡前2小時不要鍛煉。
- 白天要接觸充足的陽光。
- 避免白天小憩。
- 每天早晨都在同一時間起床。

睡眠時間



睡眠時間因人而異。伴隨年紀增長，我們的睡眠需要也會跟著變化。更短的睡眠時間仍可以讓您得到良好的休息。

夜間



- 確保臥室安靜、沒有過多光照、涼爽，這樣會讓您感到舒適並有助安睡整晚。
- 如果有需要，可以製造一些舒緩的白噪音（如電風扇、其他電器、專門產生白噪音的器具）。
- 屋內不要放置電器。
- 培養固定的睡眠習慣（每晚睡前都要進行的慣例行為）。同一時間上床睡覺，最好是在感到疲乏時。
- 如可能，避免使用助眠藥物和安眠藥幫助入睡，因為它們會增加您摔倒的風險。

長者的助眠方法

安眠藥：

在使用前，最好先通過改變日常活動來改善睡眠。儘管助眠藥物可以幫助調節睡眠週期，但它們也會產生危險的副作用，不建議長期服用。



服用任何助眠藥物前請務必諮詢醫護人員，包括非處方藥。

褪黑素：

褪黑素是一種可以幫助調節睡眠週期的荷爾蒙。它在食品區（肉類、穀物、果蔬）或營養補充劑區有售。您的醫護人員可能建議將其添加至飲食中，以治療睡眠問題。請諮詢醫護人員，以了解正確的劑量，如何正確服用以及您是否適合服用褪黑素。



建議資源

加拿大睡眠協會 (CSS/SCS)

加拿大睡眠協會提供的資源和資訊可以幫助您改善睡眠。還提供您所在區域內的睡眠專科診所分佈示意圖。



www.css-scs.ca

本系列的相關資源

- 活得更長、活得更好 – 您的老年健康指南

本系列的其他健康資源：

- 進階照護計畫：如何開啟對話
- 酒精及您的健康
- 鈣質、維生素 D 及骨骼健康
- 記憶障礙的一般處理要點
- 依照您的年齡增進營養補充
- 改善尿失禁
- 照護者壓力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常見心理健康狀況管理
- 便秘管理
- 輕度認知功能障礙、阿茲海默症及其他失智症狀管理
- 多重慢性健康狀況管理
- 老年人鎮靜安眠用藥管理
- 依您的年齡之物質使用及成癮疾患管理
- 避免在家摔倒
- 辨認及管理焦慮症狀
- 辨認及管理譫妄
- 辨認及管理憂鬱症狀
- 辨認及管理聽力喪失
- 老年人用藥安全
- 替代決策者及授權書
- 了解您的緩和醫療選項s

本系列的其他社區資源：

- 社區運輸選項
- 駕駛評估服務
- 老人虐待
- 輔助器材計畫提供的行動能力補助m
- 老年人住房選項
- 如何登記輪椅專車
- 上門送餐服務

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽

www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation and the Ben and Hilda Katz Foundation
慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

老年人及無障礙部以補助「老人社區補助計畫」的方式支持此項措施。

著者：Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health and UHN

修訂日期：2022年6月