老人睡眠知多少

睡眠的基本觀念

一個人每天需要多久的睡眠時間？這個答案是因人而異的，平均而言，對大部分成年人來說，每晚 7 至 8 個小時是最佳的睡眠時間。但隨著年齡增加，整體睡眠時間會減少，但上床到真正睡著的時間卻拉長了。不僅如此，因爲熟睡時間減少，淺睡時間增加，也會讓許多銀髮族有著睡不好、睡不飽的困擾。

不過影響睡眠的因素非常多元，包括身體的病痛、情緒和壓力、環境的狀況…等等都可能造成睡眠的障礙，也就是常說的失眠問題。而這些問題長期累積下來，不但會嚴重地影響生活品質，罹患身體及精神疾病的風險升高，更會增加意外事故發生的機率。通常女性的睡眠問題比男性常見，而女性在中年後、男性在老年後的失眠比率會有明顯上升的趨勢。

常見的老年睡眠問題包括入睡困難、續睡困難、過早清醒、及睡醒後活力不佳等四種型態。其中入睡困難及續睡困難在老年人最爲常見，但過早清醒隨著年紀增加，比例也有隨之上升的現象。

健康的睡眠習慣

養成良好的睡眠習慣是健康睡眠的第一步。簡而言之，就是做到「趨吉、避凶」二要訣來遠離失眠的困擾。「趨吉」的方法包括建立適合睡眠的環境，少光、安靜、較低的溫度都有助於幫助入睡；適度的按摩、輕度的有氧活動則有減少疲勞、放鬆肌肉而增進睡眠品質的效果；固定的就寢、起床時間也對生理時鐘的維持有一定的幫助；而白天儘量能有外出活動的習慣，保持至少一、二種動態的嗜好都能幫助夜晚的好眠。「避凶」的方法包括減少或避免某些物質的使用，如午後或晚上儘量少使用咖啡、茶葉等飲品及抽菸，睡前不要大吃大喝；避免午睡過長，若有需要以半小時內爲佳，不要超過一個小時。此外，不在睡前做過於勞神的事或避免情緒激動都對睡眠有所助益。

睡眠障礙的原因

急性失眠如壓力性造成的失眠，通常在壓力解除後即會改善。而慢性失眠的成因則較爲複

雜。老年人常見的身體不適，如泌尿道問題、心肺功能問題都有可能會影響睡眠。而焦慮、憂鬱或失智造成的失眠也是極爲常見的原因之一。因此，老年人若發生失眠問題，更需留意是否有合併其他的症狀作爲診斷的參考。

此外，因年長者的慢性病較多，使用的藥物也較爲繁雜，有些甚至是造成睡眠障礙的原因，若因睡眠問題就醫，也希望能將目前所使用藥物提供給醫師參考。

安眠藥物使用的提醒

所有的藥物都有副作用，而因老年人的體質較爲敏感，鎮靜安眠藥的使用較容易出現副作用或其他問題，如注意力不集中、意識混亂、頭暈、全身無力、跌倒等等。而長期使用伴隨的依賴性與效果不如預期更爲常見。因此在老年人的鎮靜安眠藥藥物使用，建議從最低有效劑量開始、並配合良好的睡眠習慣，隨時與醫師反應使用的結果與諮詢相關注意事項方是上上之策。

老年醫學部主治醫師 林坤霈

NTUH