



OLDER PEOPLE AND SLEEP

老年人与睡眠

- 一般老年人睡眠时间与年轻人一样长。
- 老年人除夜间睡眠之外，白天也常常会小睡片刻。
- 年龄越大，睡眠障碍风险越高。
- 疾病会影响睡眠。
- 安眠药只适合短期服用。
- 尽量每天按时睡觉和起床。

老年人睡眠是否不同？

大多数人每天要睡7至9个小时。

但是，老年人可能不只是在晚上睡觉。许多老年人每天至少午睡一次。时间通常至少为半小时。大多数80岁以上的老年人每天午睡会超过1小时。

在夜里，有些老年人要半个多小时才能入睡。女性大约3人中有1人，男性大约6人中有1人有这种情况。老年人经常会在夜间醒来，深度的睡眠时间也较短。

为什么老年人的睡眠会不同？

在夜里，身体会分泌一种叫作褪黑素的催眠激素。老年人褪黑素分泌减少，因此入睡较难。其他因素也会影响睡眠，导致在夜间醒来。这包括起夜，身体有病导致疼痛或无法整夜保持同样的姿势。此外，许多人退休以后，很容易在白天午睡，这样就减少了夜间需要的睡眠。

哪些健康问题会影响睡眠？

有许多健康问题会影响睡眠。老年人常见的有关节炎、骨质疏松症、帕金森氏病、大小便失禁、消化不良、心脏病以及哮喘或慢性气道阻塞等肺部疾病。用于治疗这些疾病的药物也会可能会影响睡眠。有些睡眠障碍在老年人中更加常见，包括睡眠呼吸暂停和被称为“睡眠腿动症”的周期性四肢运动紊乱。

精神健康问题与睡眠有什么关系？

焦虑和抑郁都会导致入睡困难，也会导致夜间醒来。

失忆症或阿尔茨海默病也会使睡眠恶化。患有这些疾病的人在夜里会更加困惑，可能会在屋子里走来走去。这不仅会影响患者本人，也会影响其护理人。因为有这些问题，可能需要将老年人安置在疗养院。疗养院有三分之二的老年人有睡眠问题。如果白天锻炼不足，也没有做些有意思的事情，晚上的睡眠会更糟。

老年人较常见的睡眠问题有哪些？

4个老年人中至少有1人患有睡眠呼吸暂停或“睡眠腿动症”。这些病不仅会扰乱患者本人的睡眠，还会扰乱床伴的睡眠。每10个老年人中，就有4人饱受失眠困扰。每10个老年人中，就有1人失眠超过三个月。

有哪些治疗方法？

治疗方法取决于睡眠问题的原因，因此必须进行准确诊断，才能开始治疗。如有睡眠问题，一定要咨询医生。打鼾、睡眠呼吸暂停、睡眠腿动症、失眠和其他常见睡眠问题都有许多有效的治疗方法。安眠药短期有效，但服用时间不应超过几周。安眠药的效力随服用时间而减弱。而且，安眠药容易让人产生依赖，还会让人在第二天感到困倦。

医生会怎么办？

医生会询问您的睡眠问题，尽量找出原因。这一点非常重要，因为诊断出病因，才能对症下药。医生可能会为您开褪黑素，送您去做睡眠分析，介绍您去看心理医生或者睡眠专科医师。

您能做些什么？

有许多简单方法也能改善睡眠。最重要的是保持规律的睡眠时间。尽量在晚上按时睡觉，早上按时起床。闹钟在此可以派上用场。即使晚上睡眠差、仍然感觉很疲倦，也不要赖床。如果早早醒来，那就干脆起床开始一天的活动。

按时睡眠的习惯能够加强身体生物钟的睡/醒节奏。短暂午睡或可改善夜间睡眠，但也可能会影响夜间睡眠。如果午睡时间太晚，或者超过15-20分钟，就有可能产生问题。最好是亲身尝试，找出最适合自己的方法。

应在何时何处寻求帮助？

如果您的睡眠问题持续得不到改善，请咨询当地医生。这些问题包括难以入睡、夜间频繁醒来，或者白天感到十分困倦。这些问题并不仅仅是年龄大的结果，而其中大部分问题都有办法解决。如果床伴发现您睡觉时大声抽气喘息、打鼾，您应当尽快寻求帮助。打鼾和睡眠呼吸暂停都可以有效地治疗。

这些症状还有哪些诱因？

失眠可能与年龄无关，而由压力、抑郁、焦虑、药物或其他原因引起。要记住：如有问题最好是去咨询医生。

澳大利亚华人慈善基金会

为睡眠健康基金会编制的本情况说明资料的翻译工作提供了慷慨支持。

The translation of this information from Fact Sheets prepared by the Sleep Health Foundation was made possible by a generous grant from the Australian Chinese Charity Foundation Inc.



本资料编制单位：

睡眠健康基金会

114/30 Campbell Street, Blacktown NSW 2148
电话：61 02 8814 8655 ABN 91 138 737 854

www.sleephealthfoundation.org.au

致力于对睡眠及相关病症提供教育、宣传与研究支持的全国性组织

免责声明：本文提供的是一般性信息，不可替代专业医疗建议。如有睡眠或其他医疗问题，请咨询当地医生。

©睡眠健康基金会版板所有 2017 年