

認識老年睡眠障礙 四大方法幫助樂齡長者好眠

常常會聽到家中長輩反映睡不眠品質不佳、睡不著、甚至是睡夢中很容易被吵醒、淺眠等等問題，根據食品藥物管理署 2015 年統計資料顯示：65 歲以上老年人口中有大約 109 萬人有服用安眠藥的習慣，比率高達四成，是 45 歲至 64 歲中年人口的 1.5 倍，也是 25 歲至 44 歲壯年人口的 3 倍，究竟為何老年人會容易有睡眠問題呢？睡眠問題對於老年人健康又會造成甚麼影響，我們又該如何去解決？

老年人睡眠品質問題除非是睡眠呼吸中止症，基本上不會造成死亡問題，雖然不會有立即危險性或造成生理上的重大疾病，但是睡不好對生活品質影響很大，不但影響情緒，睡不好起來沒精神，連帶影響心情甚至是日常生活，因此對於老年人的睡眠問題千萬不可輕忽。

老人家睡眠有問題主要原因是身體的老化，造成睡眠總時間下降，但其實並不會下降很多。舉例來說，一般年輕人可能每天會睡 7 小時，而老年人大約睡 6 小時，其實只少一點時間。然而睡眠並不只是單看時間，是有分好幾個階段的，在第 3 以及第 4 階段屬於深度睡眠，如果老人家在這階段會比較睡不好，容易被聲音影響，就會影響睡眠品質。同時睡眠相位（Sleep Phase）的改變也會影響睡眠品質，比如原本是晚間 11 點至 12 點左右睡覺，後來提早變成 8 點至 9 點，如果以原本睡眠時間為 6 小時計算，那就會造成老人家 3 點就醒來，這種現象可能老人家會誤以為失眠，這時候就要設法將睡眠時間調整回來，可以晚點睡覺，或是心態上接受 3 點起來，然後可以安排事情做。調整睡眠相位通常可以建議在吃飽飯立刻去運動，不一定要劇烈運動，比如走路一小時也很好，通常運動完人也會比較有活力，進而把睡眠時間往後調整為原先習慣的時間。

如何改善睡眠品質不好、睡不著以及淺眠等睡眠問題呢？當老人家睡不好時，首先必須要先認清睡眠問題的本質，因為單純感覺睡不好可能會比較籠統，比如睡不著或是睡了一直起來的狀況，或是都可以順利睡著，但常常半夜起來等等不同狀況，每種情況對應策略會不一樣。若要請睡眠醫師來診斷，就必須要記錄睡眠日記，包含幾點起來、中間發生甚麼事情，一天 24 小時，持續 2 個禮拜，由病人自己記錄，然後針對睡眠問題，請醫師提供解決方案。

不管是哪一種睡眠障礙情形，都有基本要注意的事情。以下四點為維護睡眠品質之基本條件：一、必須認知到床是用來睡的，不是用來躺的：比如說在床上看書、打電動甚至是看電視等等，都不適合。二、保持安靜：可能有少部分人需要音樂助眠，但大部分情形下，保持安靜還是較有助於睡眠品質。三、光線：有些人會被燈光影響睡眠，因此要睡覺時必須關燈；目前研究也顯示睡前滑手機，手機的藍光會明顯影響睡

眠。四、控制房間的溫度及濕度，並穿著寬鬆衣服，睡前上廁所避免半夜如廁等會影響睡眠的情形發生。相信只要確實注意以上四點幫助睡眠的小訣竅，你我都能一起擁有更好的睡眠品質。

口述／資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪/撰稿:公共事務室管理師 梁世箴

NTUHF