

## 維持良好運動與飲食習慣

- ☆ 正確運動時間：年輕人早上 5-7 點，老年人傍晚 3-5 點，每週 3 次，每次 30 分鐘。
- ☆ 睡前 2 小時可做緩和伸展運動（例如瑜珈、散步），避免激烈運動（例如慢跑、快走）。
- ☆ 中午過後避免攝取刺激性、咖啡因及酒精類飲品。
- ☆ 持續使用安眠藥者，要規則服用藥物，避免自行調整或停止藥物，有用藥的問題應該與醫師討論。
- ☆ 保持營養均衡：選擇原形食物、新鮮肉品、五顏六色蔬果、優質油脂、適量的維生素及礦物質補充。
- ☆ 補充足夠的水分：  
建議每天 2000c.c.，分為起床、上午、下午、晚餐至睡前，各時段平均攝取。



### 聯絡資訊

#### 義大醫院

地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011 分機：2788

#### 義大癌治療醫院

地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路 2 號

電話：07-6150022 分機：2788

#### 義大大昌醫院

地址：高雄市807三民區大昌一路305號

電話：07-5599123 分機：2788



# 睡得好 健康活到老

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X29.7cm 2020.06修訂 HA-9-0096(1)



## 親愛的~睡眠迷思有解嗎？

### 一夜好眠正是一日活力之源

睡眠是人類最基本的生理需求，用來回復各種器官耗能，並維持日常生活功能。

### 睡得著，不代表睡得好

睡眠佔了一天三分之一的時間，充足睡眠人人都懂，但知易行難，每天的時間不夠用，很難放輕鬆，即使騰出足夠的睡眠時間，也不容易入睡及熟睡，持續睡眠品質不良超過一個月，並且嚴重影響情緒、社交及工作，這正是病態性睡眠障礙，在侵蝕您的健康，不可輕忽的警訊。



### 睡眠障礙很常見嗎？

根據衛生福利部國民健康署統計約有三分之一國人（近7百萬人）有睡眠方面的問題，但是只有不到5%的人，能找到合宜且專業的管道擺脫睡眠困擾。

### 您睡得好嗎？

睡眠自我評估問卷-有兩個以上「是」，建議需進一步就診

描 述	選項
1.即使我晚上有很好的睡眠，我白天仍覺得嗜睡。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2.當我睡不著時，我會非常焦慮不安。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3.我經常半夜醒來，然後就很難再入睡。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4.我經常花很長時間才能入睡。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5.我經常很早就起來，然後無法再睡回籠覺。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6.在晚上，我常難以控制衝動想要移動肢體，尤其是腿部。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7.我的腳常常不自主抽動。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8.我有時會吸不到氣而醒來。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9.我的枕邊人常抱怨我的打呼聲使他/她無法入睡。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
10.我曾在駕駛時打瞌睡。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

## 睡眠保健我最行



### 營造舒適的睡眠環境

- ☆環境安靜、昏暗。
- ☆室溫 25~26℃、濕度 50-60%。
- ☆符合個人喜好、軟硬適中的床墊。
- ☆睡前 2 小時避免接觸任何 3C 電子產品。
- ☆睡前 2 小時打造專屬睡眠儀式：冥想、聽輕音樂、泡澡、精油放鬆。

### 建立規律的生理時鐘

- ☆固定睡眠時間，平均睡眠 5-9 小時，勿超過 9 小時。
- ☆躺床超過 30 分鐘仍無法入睡，則須離開床鋪，等有睡意再行入睡。
- ☆切記不要在床上做其他事情，床只用來睡覺。
- ☆睡不著切勿一直看時鐘。
- ☆維持一週固定的生活作息時間，避免早上賴床、隨意小睡超過 30 分鐘及假日補眠。