



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

睡眠與健康

五星健康
五星家
社區健康
教育計劃

近日有英國研究*指出每晚睡滿五小時以上的中年人或會降低患上慢性疾病的風險。此項研究的追蹤訪問長達25年，當中跟蹤了英國約八千名參與者的健康與睡眠狀況，結果發現年齡介乎 50 歲左右，只睡 5 小時或更少的人士，患上多種疾病的風險比起睡 7 小時的人士高出30%。

*資料來源：

Sabia, S., Dugravot, A., Léger, D., Ben Hassen, C., Kivimaki, M., & Singh-Manoux, A. (2022). Association of sleep duration at age 50, 60, and 70 years with risk of multimorbidity in the UK: 25-year follow-up of the Whitehall II cohort study. *PLoS Medicine*, 19(10), e1004109.

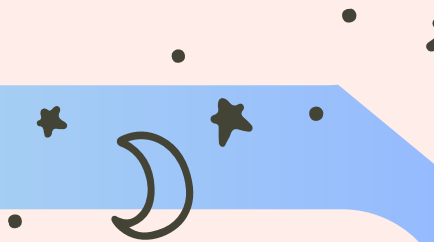
為什麼我們需要足夠的睡眠？

睡眠有助於大腦整理記憶，穩定情緒、提升注意力與促進新陳代謝，同時亦是大腦清除廢物的好機會。成年人若睡眠不足或睡得不好，可能會影響日間的認知功能，如工作記憶、情景記憶和解決問題的能力等。而對於青少年以及兒童，則會延伸至認知發展和學習能力的影響等。



睡多少才足夠？

要保持精神、維持日間的正常運作，成年人（包括長者）每天應睡大約7至8小時。而學齡兒童和青少年則每天應該最少睡10小時。初生嬰兒和學前幼兒則需要更長的睡眠時間：嬰兒每天需要睡16至18小時，而幼兒每天則需要睡11至12小時。



睡眠的種類和週期

睡眠基本可區分為非快速眼動睡眠(non-REM sleep) 以及快速眼動睡眠(REM sleep)。這兩種睡眠呈現顯著不同的腦電波模式、眼球活動和肌肉張力狀態。人在入睡之後，非快速眼動睡眠與快速眼動睡眠互相交替，大約每九十分鐘出現一次，形成睡眠的循環週期，而每晚一般會經歷三至五個循環週期。

睡醒後身體能應付日常的運作及感到精神充沛不單取決於整體睡眠時間，亦與個別種類的睡眠時間有關。

🔍 美夢小貼士

1. 每日養成規律與充滿活力之生活，積極參與社交活動，但在睡覺前學習放慢速度
2. 減少日間上床睡覺
3. 建立寧靜的睡眠環境：適當室溫、燈光及舒適床墊
4. 睡前減少咖啡、茶或含酒精的飲品
5. 就寢時避免使用會發出光線如手提電話等的電子產品
6. 不要強迫自己入睡，若躺床超過三十分鐘仍難以入眠，可起床做些溫和放鬆的活動，直到有睡意時再上床睡覺

