

# 與AIMGA一齊健康的生活

## 第三卷 睡個好覺！



睡眠在我們的整體健康中起著至關重要的作用；它讓我們的身體在體能和精神上增加能量和恢復精力，讓我們每天醒來時感到精力充沛和睡眠充足。隨著世界睡眠日和安眠周都在本月舉行，AIMGA的三月通訊側重於“睡個好覺”，以強調睡眠的重要性及其對身心的影響。充足的睡眠已被證明不僅與我們的日常功能和身體健康（例如，提高免疫力、心血管健康和降低總體死亡率）有關，還與我們的心理健康、情緒、記憶和生產力有關。此內容分享了與睡眠科學、睡眠障礙以及如何養成和堅持健康的睡眠習慣和模式相關的有價值和有趣的資訊，以便您也可以睡個好覺！

### 改善睡眠的提示

請觀看這簡易的視頻以瞭解更多睡眠的提示：六個改善睡眠的提示

- 1 規律性：**保持一致的睡眠/覺醒時程表
- 2 涼爽的溫度 –** 在您的睡眠房間保持涼爽（~18 攝氏度）
- 3 黑暗：**黑暗有助於觸發褪黑激素釋放，褪黑激素有助於調節健康的睡眠時間
- 4 走出失眠：**不要長時間清醒地躺在床上，如果 25 分鐘過去了，你無法入睡或在 25 分鐘後重新入睡，咁就起床，去做一些不同的事情；你需要脫離床與清醒的聯繫——如果你這樣做，大腦會重新學習床是用來睡眠的地方的關聯。
- 5 避免喝咖啡和酒精：**下午/晚上避免喝咖啡和酒精
- 6 習慣的放鬆：**在睡前最後一個小時或半小時，做一些放鬆的活動並堅持這個習慣。

**注意：**如果您患有睡眠障礙，例如失眠或睡眠呼吸暫停，您應該尋求專業醫療人員的意見，然後確定下一步的治療方案，因為這些提示可能對您無助。

### 健康提醒！

- 為夢遊者維持安全的生活環境，將尖銳物品或武器鎖在接觸不到的地方；關閉和鎖定門窗等等。
- 嬰兒猝死綜合症（SIDS）是可以預防的。為降低嬰兒猝死綜合症的風險，主張仰睡，包括夜間睡眠和小睡；懷孕期間避免吸煙、飲酒和吸毒，等等。（[嬰兒的呼吸，2016](#)）
- 褪黑激素是一種促進入睡的激素；您的大腦會對黑暗環境做出反應而產生褪黑激素，並有助於您的晝夜節律。深入的研究表明，褪黑激素對入睡有小的好處，但很少有證據表明它對睡眠維持有用。
- 鎂可能有助於放鬆肌肉和神經功能，維持GABA（或γ-氨基丁酸）的水準，GABA（或γ-氨基丁酸）是一種負責“關閉”覺醒的神經遞質。它可以幫助人們更快地入睡，保持更長的睡眠時間，減少夜間覺醒，並提高自然巡迴褪黑激素的理論水準。



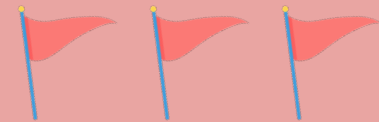
## 危險信號

- 如果輪班工作並且醒著超過 15 小時，請搭車回家或請人接送如果您感到困倦
- 偶爾的夢遊發作通常不是一個問題，但如果它經常發生（每周1-2次）和/或導致危險行為或傷害，最好諮詢你的醫生（[梅奧診所，2017](#)）。
- 保持健康睡眠的最佳方法是注意睡眠危險信號，這可能意味著您需要調整睡眠時間或質量。  
以下是需要注意的五個緊急危險信號：

- 1 你每天早上都把鬧鐘按停和貪睡：如果你每天早上都按停鬧鐘和貪睡或沒有精力離開床，你可能需要早點睡覺或調整你的睡眠時程表。
- 2 無論你睡了多久，你總是會感到疲倦：如果你經常筋疲力盡，無論你睡了多少小時。睡過頭通常表明你的身體已經疲憊不堪，甚至可能暗示你的免疫系統正在對抗疾病。當您每晚都有 8+ 小時睡眠時，您覺得仍然不夠，那麼該是時候和您的醫生諮詢這情況了。

- 3 你依靠咖啡來度過一天：咖啡對的心臟健康有益（哈佛健康，2020），但當你開始依賴咖啡或其他含咖啡因的飲料來提神醒腦時，這是有問題的，您該是時候更加關注您的睡眠週期了。
- 4 你需要小睡以保持你的能量水準：如果一天落來，你要小睡多次，那麼你目前的睡眠時間表可能不適合你。
- 5 醒來時您喉嚨痛、口幹或頭痛：如果您經常醒來時患有這些癥狀，咁有可能表明您患有慢性打呼嚕，或者您可能患有睡眠呼吸暫停。

資料來源：[加拿大政府，2021年](#)；[梅奧診所，2017年](#)



## 你知道嗎？



AIMGA專家可以就此主題與您的組織進行交流。

請通過電子郵件預訂您的演示文稿

[drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

欲瞭解更多資訊，請用手機掃描下面的二維碼，查看完整版的“與AIMGA一起健康的生活”時事通訊！

