

## 失眠

### 1. 早上很早醒來或半夜經常性扎醒都是失眠嗎？

失眠是都市人常見的問題，而且很普遍。有調查顯示，20 至 30% 人都試過失眠。然而，就醫學界來說，失眠其實也有定義，其準則包括超過半小時才能入睡；突然醒來後超過半小時才能再入睡；較預期超過 1 小時提早醒來；睡醒後感覺好像沒睡過。如果這些情況每星期出現超過 2 次，並持續超過 1 個月才算失眠。如果出現這些情況，患者可能需要治療才可。

### 2. 做劇烈運動令自己更疲倦，可以對抗失眠嗎？

做運動確實對身心都有益處，對睡眠亦有正面的影響。不過，如果劇烈運動就不應在臨睡 2 至 3 小時前進行，原因是如果在臨睡前 2 至 3 小時做劇烈運動，會令到腦部感到興奮，不但不會疲倦，反而更難入睡。

### 3. 數綿羊 / 飲酒有助入睡嗎？

對於失眠，坊間存在不少謬誤，例如數綿羊、飲酒有助入睡。然而，數綿羊不但無助入睡，反而因為存在驚數錯綿羊仔數目的心理，所以不能放鬆心神入睡。

至於飲酒，酒後一片迷糊，部份人士認為有助睡眠，但有些人飲酒後的反應是面紅、頭痛及心跳加快，所以酒後更難入睡。許多靠飲酒入睡的人士，可能上半晚會睡得好些，但下半晚就會醒來，所以整體來說，睡眠質素也欠佳。而且，長期靠酒入睡，會嚴重影響睡眠質素——發夢，半夜睡醒的機會亦較多。當然，也有酗酒的危機。

上述資料只作參考之用，一切均以醫生臨床診斷為準。

香港精神科醫學院

李永堅精神科專科醫生

[drwkleee2@gmail.com](mailto:drwkleee2@gmail.com)

原文刊載於太陽報 2014.12.28