

睡覺



電腦組-林侑璇

UCL



-
- 現代醫學界普遍認為睡眠是一種主動過程，目的是為恢復精力而作出合適的休息，由專責睡眠及覺醒的**中樞神經**管理。在睡眠時人腦並沒有停止工作，只是換了模式，使身體可以更有效儲存所需的能量，並對精神和體力作出補充。

睡眠的好處

- **工作提升效率**

好好的睡一覺，可以增加注意力、思緒更敏捷，讓工作更有效率

- **舒緩壓力**

睡覺的時候，人體可以完全的放鬆，舒緩緊繃的神經及身體的肌肉

- **情緒穩定**

如果連續幾天為了某件事情煩心或熬夜工作，會明顯感覺自己比較沒有耐性容易發火，這時請讓自己好好的補眠，就能馬上改善失控的問題。

睡眠的好處

- **不易發胖**

有研究顯示，當身體睡眠不足時，體內的「飢餓素」會上升，「瘦體素」會下降，讓人容易感覺肚子餓、吃不飽。因為在大腦中，睡眠和新陳代謝是由同一個區域掌管，所以睡眠會引響食慾。

- **身體健康**

睡眠不足本來就會影響身體的免疫系統，讓人常常感覺疲倦也容易感冒。有相關的研究表示，睡眠不足會增加心臟病、糖尿病等疾病的發生率，新聞上很多猝死的案例，大部分也都是因為工作太過勞累，再加上睡眠不足引起的。

- **氣色紅潤**

睡覺可以補氣補血，幫身體打氣，人如果氣血不足，就會讓人看起來面色發黃、沒有精神。



睡眠時間

- 生至3個月齡的小嬰兒，需要長達14至17小時的睡眠；1歲至2歲的幼兒每天需要11至14小時睡眠；6歲到13歲的學齡兒童，建議每日保持9到11小時睡眠。
- 14歲至17歲的青少年每天應當睡8至10小時，處於青春期的需要更多睡眠。但即便如此，一天超過11小時的睡眠時間也會對健康不利。
- 對於18歲至64歲的成年人來說，每天7至9小時的睡眠最佳，6小時或10小時也行，但少於6小時或多於10小時都不推薦。
- 而對於65歲以上的人來說，新指南提供了7至8小時的睡眠建議。有些老年人只睡5小時，通常他們起得很早，但白天一直在犯困。

垃圾睡眠**VS**好睡眠


垃圾睡眠的表現：

- 1.看電視、聽音樂時會睡著；
- 2.強迫自己按「點」睡覺、起床，但這「點」總在改變；
- 3.晚上不睡，靠白日或雙休日補覺；
- 4.工作壓力大，晚上需加班，但在高強度的工作結束後會立馬睡覺。

垃圾睡眠VS好睡眠

好睡眠的標準：

睡眠量的需求是由醒來感覺神清氣爽決定的；

- 1.能在**10—20**分鐘入睡，入睡時間長期小於**10**分鐘（入睡時間長期大於**30**分鐘則為失眠）；
 - 2.睡眠中不醒或偶爾醒來（如小便）又能很快在**5**分鐘入睡，直至第二天早晨；
 - 3.夜間睡眠無驚夢，做夢醒後很快忘記；
 - 4.早晨睡醒後精力充沛，心曠神怡，輕鬆愉快，無疲勞感，工作效率高；
 - 5.睡眠中沒有或很少噩夢、異常行為等。
- 

睡眠障礙

「睡眠障礙」是一個常見的疾病可以將這類疾病概分為兩種
睡眠過多(嗜睡)的原因包括：

- 睡眠呼吸中止症候群
- 睡眠不足

睡眠障礙

睡眠過少(失眠)的原因包括：

- 精神問題：如焦慮、憂鬱症、躁症、壓力過大、哀慟
- 行為問題：如過度擔心自己會失眠
- 夜間腿部抽動症候群、夜尿症、睡眠呼吸終止症候群
- 藥物濫用或不良的副作用，如：咖啡、尼古丁
- 睡前進食過量、胃酸逆流、疼痛、心肺功能不良等等原因導致身體不適
- 生理時鐘週期異常：如出國時差、工作日夜顛倒、不良作息習慣
- 原發性失眠（無特定明顯原因）

睡眠呼吸中止症

- 是一種在睡眠期間，暫停呼吸或呼吸減弱（症狀導致的睡眠紊亂。每一次的暫停期間可從數秒鐘到數分鐘不等，而且整晚發生好幾次
- 最常見的睡眠障礙是**阻塞性睡眠呼吸中止症**，最常見的症狀就是打鼾，包括習慣性打鼾、鼾聲很大等，醒來後感覺口乾舌燥、很疲倦，或產生頭痛、白天嗜睡等。睡眠呼吸中止症患者較容易產生高血壓、中風、心臟病、糖尿病等問題

單純打鼾與睡眠呼吸中止症的差異表

症狀		單純打鼾	睡眠呼吸中止症
病因		睡眠時呼吸道塌陷造成部分阻塞	睡眠時呼吸道塌陷造成 完全 阻塞
症狀	睡眠中驚醒	大多不會	會
	白天過度嗜睡	大多不會	會
	會有致命的風險	不會	會

阻塞性睡眠呼吸中止症治療方式

治療名稱	連續正壓呼吸輔助器	口腔咬合器	手術
原理及方式	睡眠時在鼻部或口鼻罩上罩子，一端連結機器，持續提供正向壓力氣流，讓呼吸道保持通暢。每天睡覺都要配戴。	可讓下顎往前移動，藉此保持通氣道的暢通，預防睡眠時呼吸道塌陷。每天睡覺時都要配戴。	根據病患呼吸道阻塞的部位選擇適當的治療方式，例如若扁桃腺、腺樣體過大可切除，或以懸雍垂顎咽成型術擴大口咽部的呼吸道，或以手術改變舌根部大小或舌骨及上下顎骨的位置。
適用對象	輕度但症狀明顯，或是中、重度的阻塞型睡眠呼吸中止症患者	適合輕度、症狀不明顯，或是中、重度但不願意使用正壓睡眠呼吸器的患者。	適合輕度、症狀不明顯，或是中、重度但不願意使用正壓睡眠呼吸器的患者。 呼吸道有阻塞及結構問題者。

午休重要性

- 美國哈佛大學心理學研究中心研究有午睡一小時的人，他們在下午的清醒度是早上九點的九成，證明午睡能讓員工腦袋靈活的一整天。
- 就醫學上的根據，如果能夠在中午小睡片刻，如：二十分鐘至三十分鐘,對下午的工作執行狀況大有助益。
- 健康的午睡以**15~30分鐘**最恰當，若是超過**30分鐘**，身體便會進入不易睡醒的深睡期，還不如延長到**1~1.5小時**，完成一整個睡眠的週期。
- 午覺睡太久，剛起來的半小時會有輕微的頭痛、全身無力，這是「睡眠慣性」所造成。這時候別期望會馬上清醒，經過一個小時的緩衝就能恢復正常。
- 根據美國梅約醫學中心的說明，適當的午睡能幫助放鬆、減少疲勞，並且改善煩躁的情緒與增加下午工作的集中力，減少發生錯誤的機率。



「休息，是為了走更遠的路」~~

END~