

好眼好生活之不可思議



Q1

平日唔夠瞓，
放假補返咪得囉！



A1

睡眠不足會造成「睡眠債」(sleep debt)，即未能獲得本身所需的睡眠量。有實驗研究發現健康人士在持續數晚睡眠不足再補充兩至三晚充足睡眠後，他們的認知表現(包括持續專注、工作記憶及閱讀理解等能力)仍未能恢復到原來水平。所以個別週末補眠或可稍為紓緩睡眠不足弊端，卻不能完全補償積壓的「睡眠債」。

Q2

瞓少啲無問題嘅！

A2

睡眠時間不足會增加眾多危害健康的風險，
例如有研究指出：

⚡ 兒童每晚一般睡10小時或以下會增加肥胖風險 **89%** ↑

⚡ 青少年每晚一般睡少於7小時會增加：

43% ↑ 高危行為風險
(包括飲酒、濫藥、犯罪、不安全性行為等)

55% ↑ 情緒問題風險
(包括焦慮、抑鬱等)

⚡ 成年人每晚一般睡少於7小時睡眠時間會增加：

45% ↑ 患上代謝綜合症風險
(包括同時出現糖尿病、高血壓和血脂異常特徵等，相比於每晚有7至8小時睡眠的人士)

48% ↑ 患上冠心病風險
(相比於每晚有7至8小時睡眠的人士)

15% ↑ 中風風險
(相比於每晚有7至8小時睡眠的人士)



此外，睡眠讓人體及大腦得以正常運作，包括促進新陳代謝、修復損耗、鞏固記憶及調節情緒等。優質睡眠是維持身心健康的必要條件，一般建議成年人每日睡7至9小時，青少年睡8至10小時，兒童更需要睡9至11小時。長期睡少於以上建議會令人得無法正常運作於最佳身心狀態。





Q3

只要瞓夠8個鐘就無問題啦！

A3

睡眠重量亦重質。有些人即使有8小時睡眠，但翌日醒來仍然感到疲倦慾睡，這很可能是因睡眠質素欠佳。遇上這種狀況就應盡早向醫護人員查詢！

Q4

瞓前係床上睇下電視、手機，
放鬆啲，易瞓啲！

A4

睡前持續接受聲光刺激反而更難放鬆。此外，電子產品所產生的藍光會干擾大腦正常運作，令人難以入睡。建議在睡覺前約一小時要盡量避免使用。



Q5

做多啲運動可以好瞓啲！



A5

睡前適量的低強度運動（例如伸展拉筋、一般瑜伽、散步等）有助改善睡眠。但過激的運動會令人處於亢奮狀態而影響睡眠，一般來說睡前1個半小時都不宜。



想知道點樣可以有覺好瞓，
就快啲去睇下「好眠好生活」
有咩好眠小貼士喇！



好眠好生活



好眠好生活之不可思議



衛生署
Department of Health