

活得好
天天健康

文 / 庄秀慧

许多有睡眠障碍、晚上睡不好觉的人，总对该不该午睡感到疑惑？白天午睡，会不会影响晚上睡眠的质量？其实，适量的午睡对睡眠是有帮助的。本报《活得好》请专科医生提供更多助眠的建议。



晚上睡不好 午睡可补回？



陈慈欣医生

拥有足够的优质睡眠对于健康很重要，国立大学医院（国大医院）神经内科高级顾问医生陈慈欣接受《活得好》访问时说，许多研究指出，慢性睡眠限制（chronic sleep restriction），也就是长期缺乏睡眠，会影响警觉性、注意力、认知和生活质量。

根据美国睡眠医学会和睡眠研究学会的建议，介于18岁至60岁的成人，每晚应睡7个小时或更多。

但陈医生说，所谓的“理想睡眠时间”不可一概而论，因人而异。随着年龄增长，“理想睡眠时间”通常会缩短，也会因遗传、药物等各种不同的因素变得有所不同。

对于有某些睡眠障碍的人群，包括失眠、嗜睡症（Narcolepsy）等，陈医生建议，下午小睡或有帮助。20至30分钟的短暂午睡，一般不会影响夜间睡眠质量。

如何拥有更好的睡眠品质：

- 固定时间睡觉、起床。
- 确保睡房环境安静舒适；设定适当温度
- 避免睡前吃大餐，或喝含咖啡因和酒精饮料。
- 做适量运动。
- 白天适量接触自然阳光，可助晚上更好地入睡。

▲优质睡眠对健康很重要。（档案照）