

# 失眠

可致水腫、肥胖、精神病、甚至增加自殺風險

漫漫長夜，曾否難以入睡、易醒，或醒後覺得精神散渙？以上都是失眠症狀，正困擾全世界數以百萬計人士，更是本港普遍都市問題。有調查顯示，本港高達1/5人受失眠困擾，較常見於女性、離婚/分居/喪偶，或年齡較大人士<sup>1</sup>。

## 徵狀及影響

失眠的徵狀包括：

- 入睡困難
- 無法熟睡
- 過早睡醒

失眠可令食慾增加，讓人偏向選擇高能量食物，易致肥胖；亦會影響胰島素對體內糖份的代謝，令血糖上升，增加患糖尿病風險；長期失眠更會減慢新陳代謝及循環，損害記憶力、影響器官機能及容易出現水腫；美國一項研究指失眠會增加自殺風險，較一般人高2.6倍。

## 高危因素



•精神緊張、焦慮



•工作或  
作息環境改變



•慢性病患者



•精神病患者



•睡眠障礙患者



•腎弱



•體溫過凍、  
血液循環較差者



•缺乏運動

## SOD紅酒精華含天然安睡物質—褪黑激素(Melatonin)

人體腦部分泌物質—褪黑激素(Melatonin)可調節睡眠週期，從而幫助進入睡眠，但患有失眠的人士褪黑激素分泌多出現紊亂。而SOD紅酒精華內含有高濃度的褪黑激素，能提升血液褪黑激素的含量，有助調節睡眠週期，改善失眠情況。但紅酒多含酒精，多飲傷肝，故以選擇已去除酒精的SOD紅酒精華為佳。

## 蠔肉精華—調節神經，改善失眠

研究指出，蠔肉精華含有豐富微量元素組合，可調節神經，穩定情緒，減少煩躁不安和心悸失眠等症狀<sup>2</sup>。專家亦發現，蠔提供優質蛋白質，含豐富的牛磺酸，能促進大腦發育，及具安神補腦功效<sup>3</sup>，有助平衡腦部分泌系統，改善睡眠質素。但因蠔多含重金屬，不能多吃，故可直接攝取以其精華製成的健康食品，以補充身體所需。

### 自我評估問卷SELF-REPORT QUESTIONNAIRE

## 我有失眠<sup>zzz</sup>嗎？

請選出最能形容你在過去四星期的睡眠狀況

	從未	少有	間中	經常	極多
1. 我難於入睡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我需要超過一個小時才能入睡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我每晚醒來多過三次	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 如晚上醒來後，我需要很長的時間才可再入睡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我早上會太早醒來	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我常為能否安然入睡而擔憂	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 我要依靠酒精幫助入睡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 當我躺下時常感腳部不能安靜，或有抽動的感覺	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 我早上難以起床	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我睡醒時仍常感疲累	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 有時一覺醒來，也好像沒有睡過一樣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 儘管我有充足時間躺在床上休息，但我仍然覺得睡眠不足	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我的睡眠導致我一整天都感到疲倦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

備註：如你在以上的答案選擇合共有兩次或以上「經常」或「極多」的情況，你可能需要諮詢專業人士意見

資料來源：香港睡眠醫學會

參考：

1. 香港特別行政區政府：衛生署。二零零八年四月行為風險因素調查。

2. 楊力。2007年。男人可多吃牡蠣。養生大世界。B版：頁23。

3. Wang et al. Nutritional components and proteolysis of oyster meat. *Journal of Fisheries of China* 2003; 27(2):163-168.