

可以帮助睡觉的方法?

每天下午睡片刻，不要超过一个小时，否则它可能会影响你的夜间睡眠。

确保你的卧室安静和舒适。到床上睡觉，并避免在床上阅读。使用硬的床垫和易于调整的软枕头。你应该穿着舒适，宽松的衣服。侧身入睡。如果和你的伴侣共用一张床会妨碍你的睡眠，可以考虑使用单独的床。

如上信息，不应代替你的医疗保健和医生建议。
帕金森教育项目
可复制制作教育用途。
不可更改的本文件内容和作者的信息。

This information should not be used as a substitute for the medical care and advice of your physician
Copyright © 2008
Parkinson's education program
Copying for the educational purposes is encouraged.
It is not permitted to make changes to the written content of this document and author's information.



Abdul Qayyum Rana
医学博士,加拿大皇家内科医师协会会员,神经病专科医生
东多伦多帕金森诊所

2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Scarborough, Ontario, Canada
Phone: 416-724-9850
Fax: 416-724-1985

www.parkinsonseducation.org

有关帕金森症和睡眠困难的常见问题

东多伦多帕金森疾病门诊
神经科专家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC会员)

Dr. Abdul Qayyum Rana. MD. FRCPC
World Parkinson's Education Program

五
中文

5
Sleep Problems
Chinese Classic

帕金森是否会引引起睡眠障碍?

睡眠障碍的情况在帕金森患者并不少见。帕金森病患者可能会经历晚上就寝时难以入睡，或在夜间醒来后难以再入睡。夜间睡眠不足不仅造成白天发困，而且还会影响到日间的正常生活。

从另一方面，对于帕金森患者来说，一个良好的睡眠有利于更好地应付症状。有些病人发现醒来后的一段时间他们的症状有所改善。

是什么原因导致睡眠问题?

除帕金森症本身外，下列健康状况可能会导致睡眠问题：睡眠障碍（如睡眠呼吸暂停）

1. 睡眠障碍（如睡眠呼吸暂停）
2. 抑郁症
3. 日间睡眠过度
4. 焦虑症
5. 过量服用咖啡因或尼古丁
6. 一些药物

例如司来吉兰（Selegiline），是一种应用于治疗帕金森症的药物，可以起到刺激的作用而造成晚上难以入睡，所以每天的最后剂量，应考虑在午间早一点的时间服用。

我如何确定睡眠问题的起因呢?

为了准确地找到造成你睡眠问题的原因，你可能需要仔细观察你睡觉的规律。你要特别关注的一点是你睡着的时间。比如你是否会在与其他人在一起的时候，在看电视的时候，或在中午吃饭前或就餐中，乘车或读书中入睡？

另一个需要关注的睡眠习惯是晚上睡眠的数量和质量。这包括你就寝和早晨起床的时间，上床到入睡的时间，共睡了多久，你是否服一些什么以帮助入睡的东西，你夜间醒来多少次，特别是你起床撒尿的次数。与你的医生讨论这些资料，以便他/她可以给你一些有益的建议。

睡眠保健的原则：

- 调整好睡眠周期
- 保持在一个固定的时刻上床和起床，即使在周末也要这样
- 调整每晚睡眠量。
- 每天有规律地运动，但不要在傍晚。
- 睡在一个安静的环境
- 不要饮酒
- 在晚上避免喝含咖啡因的饮料
- 就寝时间之前做一些令你放松的事情

另一个可能帮助你较佳睡眠的因素，是透过健康饮食保持健康的体重。不要饿着或者用大餐后去睡觉。而且睡前不要喝饮料以避免晚上起来如厕。