

可以帮助睡觉的方法?

每天下午睡片刻，不要超過一個小時，否則它可能會影響你的夜間睡眠。

確保你的臥室安靜和舒適。到床上睡覺，並避免在床上閱讀。使用硬的床墊和易於調整的軟枕頭。你應該穿著舒適，寬鬆的衣服。側身入睡。如果和你的伴侶共用一張床會妨礙你的睡眠，可以考慮使用單獨的床。

此信息不應被作為醫療方案，也不能替代你醫生的建議
帕金森教育計劃
鼓勵以教育為目的複制。
請勿更改的本文件內容和作者的信息。

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
醫學博士, FRCPC會員, 神經科專家
東多倫多帕金森診所

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

www.parkinsonseducation.org

有關帕金森症和睡眠困難的常見問題

東多倫多帕金森疾病門診
神經科專家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC會員)

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

五
中文

5
Sleep Problems
Chinese Traditional

帕金森是否會引起睡眠障礙?

睡眠障礙的情況在帕金森患者並不少見。帕金森病患者可能會經歷晚上就寢時難以入睡，或在夜間醒來後難以再入睡。夜間睡眠不足不僅造成白天發困，而且還會影響到日間的正常生活。

從另一方面，對於帕金森患者來說，一個良好的睡眠有利於更好地應付症狀。有些病人發現醒來後的一段時間他們的症狀有所改善。

是什麼原因導致睡眠問題?

除帕金森症本身外，下列健康狀況可能會導致睡眠問題：

1. 睡眠障礙（如睡眠呼吸暫停）
2. 抑鬱症
3. 日間睡眠過度
4. 焦慮症
5. 過量服用咖啡因或尼古丁
6. 一些藥物

例如司來吉蘭（Selegiline），是一種應用於治療帕金森症的藥物，可以起到刺激的作用而造成晚上難以入睡，所以每天的最後劑量，應考慮在午間早一點的時間服用。

我如何確定睡眠問題的起因呢?

為了準確地找到造成你睡眠問題的原因，你可能需要仔細觀察你睡覺的規律。你要特別關注的一點是你睡著的時間。比如你是否會在與其他人在一起的時候，在看電視的時候，或在中午吃飯前或就餐中，乘車或讀書中入睡？

另一個需要關注的睡眠習慣是晚上睡眠的數量和質量。這包括你就寢和早晨起床的時間，上床到入睡的時間，共睡了多久，你是否服一些什麼以幫助入睡的東西，你夜間醒來多少次，特別是你起床撒尿的次數。與你的醫生討論這些資料，以便他/她可以給你一些有益的建議。

睡眠保健的原則：

- 調整好睡眠週期
- 保持在一個固定的時刻上床和起床，即使在周末也要這樣
- 調整每晚睡眠量。
- 每天有規律地運動，但不要在傍晚。
- 睡在一個安靜的環境
- 不要飲酒
- 在晚上避免喝含咖啡因的飲料
- 就寢時間之前做一些令你放鬆的事情

另一個可能幫助你有較佳睡眠的因素，是透過健康飲食保持健康的體重。不要餓著或者用大餐後去睡覺。而且睡前不要喝飲料以避免晚上起來如廁。