



# 改善 癌症後的 睡眠素質

## 睡眠困難 是什麼？

大多數人都會偶然難以入睡，或睡眠素質參差，但如果情況持續，便應該採取行動處理。

生活習慣影響睡眠模式，當睡眠被攪擾是很惱人的。久而久之，睡房和睡眠會變得令人沮喪、煩燥及焦慮。即使調整睡眠時間都未能有助入睡，甚至可能令人更氣餒。這些負面的經歷會令睡眠素質變差。

### 常見的睡眠困難

- 即使感覺疲倦，也難以入睡（‘失眠’）
- 夜間經常醒來
- 半夜或清晨醒來，無法再次入睡
- 睡眠素質差，一覺醒來還是感到很疲倦



### 患上癌症後的睡眠困難

癌症治療影響睡眠質素：

- 化療或其他藥物可能會干擾睡眠模式，仿似持續的時差
- 疼痛、不適或任何癢狀都可能令人難以進入舒適的睡眠狀態。如你有任何痛楚或不適，請諮詢你的醫生或致電3917 9606向香港大學賽馬會癌症綜合關護中心的職員尋求協助

- 擔憂和焦慮會使我們無法入睡
- 抑鬱會擾亂睡眠模式

其他影響睡眠質素的因素包括：

- 缺乏活動令睡眠變得斷續從而影響精神狀態
- 睡眠環境欠佳（如溫度、光線或噪音）
- 就寢前使用電子屏幕手機、電腦或其他數碼設備
- 在睡房進行其他活動，如工作、玩電子遊戲等
- 其他身體狀況，如超重或過敏，都會影響睡眠時的呼吸
- 晚上攝取大量酒精或咖啡因，或大量進食
- 被他人騷擾，如鄰居或寵物



### 改善癌症及其治療後的睡眠狀況

改善癌症治療後睡眠質素的步驟：

- 堅持定時

1. 按你每天起床前7小時或起床後17小時就寢，每晚如是。無論你睡了多久或有多累，就寢7小時後必須起床

2. 避免日間臥床或小睡超過20分鐘

- 改善睡眠習慣

1. 睡房只應用於睡覺和親密行為

2. 培養睡前一小時的生活習慣：

a. 不要使用電子設備（看電視除外）

b. 飲用少量和暖飲品

c. 保持個人衛生，並以暖水淋浴

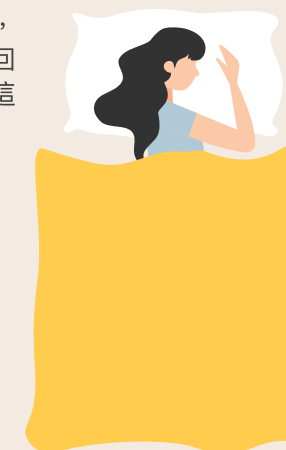
d. 確保睡房溫度涼快（約攝氏16–23度）

e. 確保有一個黑暗和寧靜的環境，上床後馬上關燈就寢

f. 找一個舒適的位置，保持平靜地躺臥10分鐘，每晚如是

g. 嘗試放鬆全身，聯想一些愉快和平靜的事

h. 如有擔憂和煩擾的念頭，只需觀察它們，不需要回應，保持放鬆和平靜，這樣你應該可以很快入睡



- 3. 嘗試運用放鬆技巧

如果你不能夠在20分鐘內入睡，或在半夜醒來超過20分鐘：

a. 請起床並離開睡房

b. 安靜坐下或閱讀一些令人放鬆的刊物，不要使用電子設備或看刺激的電視節目

c. 保持放鬆，內心平靜

d. 安靜下來，逐步放鬆身體

e. 放鬆10分鐘後，返回床上，選擇一個舒適的位置，保持平靜和放鬆。按需要重複步驟，並依時起床

- 4. 每天最少進行15分鐘輕快的運動，有助入睡

- 5. 閱讀有助增加倦意

以一至兩個星期重建良好的睡眠習慣，請耐心地遵循以上的指引，特別是有關訂立作息時間的部分。

假如你出現以下狀況，請諮詢你的醫生：

- 出現睡眠週期問題（時差），又或許你正在服用的藥物令你時常甦醒

- 有呼吸或鼻鼾問題，導致夜間經常醒來

- 有持續的痛楚或其他癢狀令你時常醒來

如有以下情況，請致電 3917 9606 聯絡香港大學賽馬會癌症綜合關護中心：

- 因害怕癌症復發而感到驚恐或焦慮

- 持續2星期以上感到情緒低落，及對日常活動失去興趣

- 睡眠問題持續，而醫生已經排除由藥物所引致