

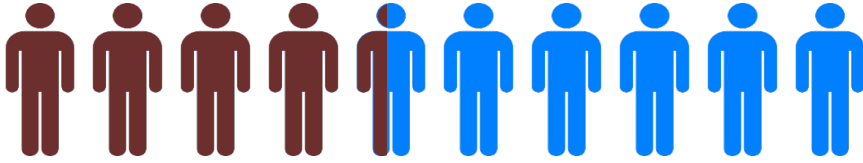
中区社康部

睡眠不足



# 新加坡睡眠失調的数据

“新加坡保健集团综合诊疗所 2015 调查显示，大约 44%（每10内4.4位）的新加坡人患有平日睡眠不足现象。”



## 睡眠失調的因素

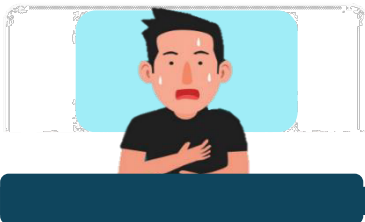
### 生活习惯

- 不良生活方式，例如：熬夜打电动游戏或看电视
- 攝取过多含有咖啡因的饮料
- 不良的睡眠管理
- 不良和不规律的睡眠习惯



### 医疗

- 焦虑和忧郁
- 阻塞性睡眠呼吸暂停
  - 肥胖
  - 鼻子或喉咙阻塞导致呼吸困难



# 睡眠不足的症状

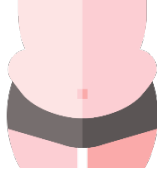
- 身体： 头晕，头痛
- 情绪： 心情低落
- 表现能力： 注意力不集中

# 睡眠不足的后果

## 健康



心脏病/中风



肥胖



高血压



糖尿病

## 安危



车祸



跌倒的风险

## 整体健康



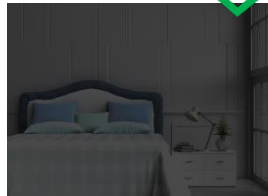
心情与人际关系问题



较差的公作表现

# 如何改善睡眠

- 保持卧室暗淡， 安静和凉爽
- 睡觉之前避免使用电子设备， 例如： 手机和电脑



## 饮食

- 睡前3-4小时避免吃宵夜
- 限制酒量
- 限抑制咖啡因和尼古丁的使用

## 整体健康

- 限制午睡
- 确保有连续长时间的睡眠
- 多运动

### “我每晚需要睡 8个小时的睡眠”

根据个人的生活方式和需要，一个人一天平均需要 4 到 12个小时的睡眠。



Sleep well, live better. (n.d.). Retrieved March 29, 2019, from <https://www.healthhub.sg/programmes/117/goodsleep>

## 结论

- 睡眠对健康至关重要康
- 睡眠不足会增加影响健康的风险，例如：心脏病，发生意外或跌倒
- 确保每晚有充足的睡眠



©新加坡陈笃生医院，2019年版权所有。截至2019年5月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱