

## 了解失眠 不再每晚數綿羊

**失眠** 泛指難以入睡、過早起床或睡眠斷斷續續，導致睡眠不足。持續缺乏睡眠或睡眠質量欠佳，可增加患病的風險。

### 失眠如何影響健康？

失眠患者如果沒有接受治療，可能會增加患上嚴重疾病的風險：

臨床診斷出  
焦慮的  
可能性是  
常人的  
**17倍**



臨床診斷出  
抑鬱的  
可能性是  
常人的  
**10倍**



罹患或死於心血管  
疾病的風險增加

**45%**

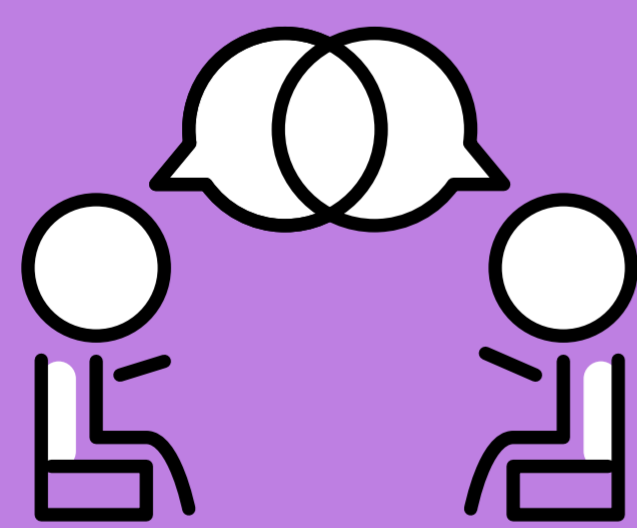


難以入睡可增加患上  
二型糖尿病的風險達

**28%**



### 治療方法及 生活模式管理



認知行為治療  
(CBT)



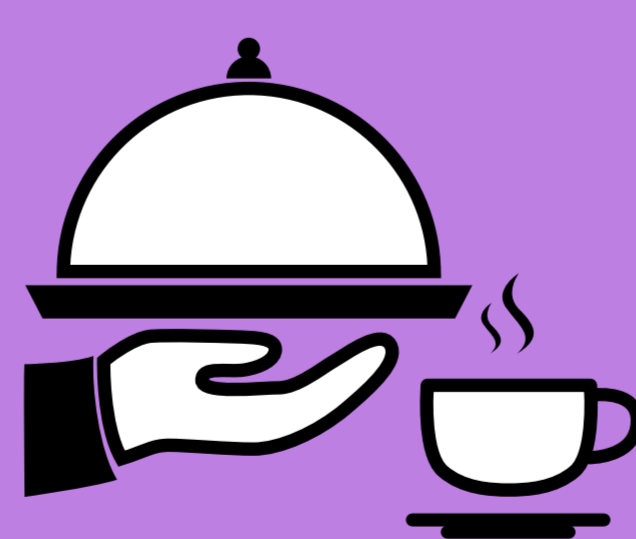
處方安眠藥



每天在同一時間睡眠  
及起床，包括在週末  
或假期的日子



尋找適合自己的放鬆  
方式，例如：定期  
運動或冥想



晚間避免過飽  
或攝取咖啡因



避免過長的小睡，  
特別是午後或黃昏  
時間

以上資訊由 **SleepKINWOOD** 提供

想獲得更多有關失眠的檢查服務及治療產品資訊：  
[www.sleepkinwood.com](http://www.sleepkinwood.com)

☎ (852) 3106 0033

☎ (852) 6626 9538