



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%

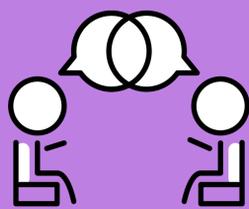


難以入睡可增加患上
二型糖尿病的風險達

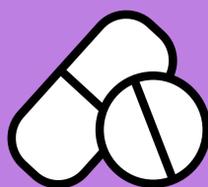
28%



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

(852) 3106 0033

(852) 6626 9538