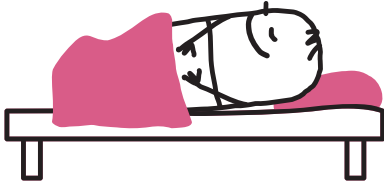


# 睡眠

## SLEEPING



### 為什麼會發生這種情況？

睡眠發生變化有很多原因：

- 大腦發生變化可能引起身體自然時鐘的變化 – 身體可能在夜晚感覺清醒，在白天感覺困倦
- 關節疼痛或其它疾病可能造成失眠
- 需要去上廁所
- 睡眠時呼吸問題可能引起大聲打鼾
- 憂傷和緊張會引起失眠



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)  
Traditional Chinese

有阿茲海默症（疾病）或其它失智症（症狀）的人普遍存在睡眠問題。很多受照顧者晚上無法入睡，白天感覺困倦。失眠也會導致其它健康問題。

### 您可以做些什麼？

#### 維持規律生活習慣

- 早上以相同時間和作息開啟每天的生活
- 白天盡量保持活躍 - 散步，園藝以及其它日間活動都有助於夜間良好睡眠
- 避免白天太遲午睡
- 最好養成及保持每晚睡覺前的放鬆習慣

#### 其它可以幫助於睡眠的事情

- 白天盡量多處在亮光下
- 如果他們夜間不想睡，不要強迫他們上床睡覺
- 晚上保持環境安靜和黑暗
- 下午兩點後避免飲用含咖啡因飲料如咖啡，茶，巧克力，以及汽水
- 晚間少喝水和飲料
- 廁所留燈避免意外事故
- 按摩能幫助入睡

#### 如有以下情形需要和醫生討論：

- 他們有疼痛
- 他們打鼾嚴重
- 他們頻繁去上廁所
- 他們看起來悲傷或者緊張

在和醫生討論睡眠問題前，不要自己服用任何安眠藥，安眠藥可能會引發困惑感和跌倒風險。