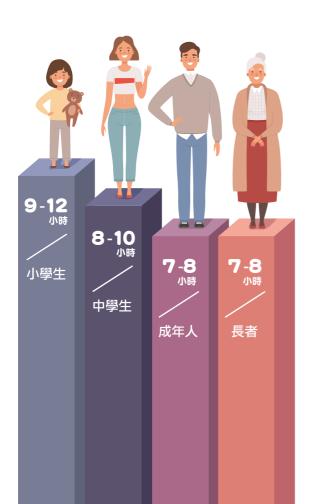
業動態

睡眠不足 損身心健康



眾所皆知,睡眠是身體恢復的方法。生理學上已肯定缺乏睡眠對身體百害而無一利,而優 質睡眠是最有效的恢復工具。最新的科學研究亦確認,如果沒有得到足夠的睡眠,不但日 間工作表現會下降,持續缺乏睡眠更會增加整體的死亡風險,所以每天充足睡眠是保障健 康的基本條件。



一般健康睡眠指引的建議,成年人及長者每天 應有七至八小時睡眠,小學生應有九至十二小 時,中學生八至十小時。長期缺乏睡眠除了損 害記憶和認知能力外,還會導致腸胃、免疫系 統、代謝系統和血液循環系統功能受到障礙, 增加患上慢性疾病的風險。

睡眠不足會使身體釋放出更多的壓力激素,對 心血管系統產生負面影響,加劇患上心臟病、 高血壓和中風的風險。長期缺乏睡眠容易干擾 食慾調節的機制,使人更想進食高熱量食物, 影響胰島素的正常分泌和使用,促使糖尿病和 代謝綜合症的風險上升。

精神健康層面,充足睡眠是把短期記憶轉化為 長期記憶的關鍵過程,睡眠不足可導致記憶 力、注意力和專注力下降,損害學習、工作 和日常活動的表現。缺乏睡眠可引致情緒不穩 定、易怒和焦慮。

業動態

睡眠不足還被確定為工業和職業意外的風險因素 之一。缺乏足夠的睡眠會導致注意力、反應和判 斷力下降,這些可以引致工業意外的原因。研究 表明,缺乏睡眠的工人更容易出現工作錯誤、操 作失誤和意外事故。在需要操作機械、駕駛車 輛、操作危險設備或處理複雜工作的職業中, 睡 眠不足明顯增加失誤和事故的風險。長時間工 作、 夜班工作和不規律的工作時間, 同樣可以導 致睡眠不足,進一步增加工業意外的機會。

為了確保工作場所的安全,對於那些需要高度專 注和警覺的工作,確保工人獲得足夠的休息和睡 眠是十分重要的。機構及僱主可以通過提供合理 的工作時間安排、輪班制度、休息時間和睡眠 健康教育來實現。





常見對睡眠的誤解

誤解一:睡眠是讓腦袋休息

科學家發現人體在睡眠時腦部仍處於活躍狀態,睡眠給 予腦部重新整理,疲勞的肌肉得以恢復過來。記憶和新 近學習的技能會在睡眠時移動至大腦的永久區域,幫助 增強記憶力。清除整日新陳代謝所產生的堆積物,沖洗 可能對身體有害的毒素,保護身體免受病毒入侵。

誤解二:睡前飲酒幫助入睡

綜合研究睡眠與酒精關係的文獻指出,睡前飲酒會影響入 睡時間,隨後更干擾睡眠的後半周期,延遲快速動眼期 (睡眠週期的一個重要階段,有助身體修復和恢復,以及 強化記憶的功能),酒精也會加劇睡眠窒息症的惡化。

睡 眠 多於 10 小 時

誤解三:睡得越多身體好

成年人每天平均睡七至九小時,少於五小時睡眠會形 成缺睡,為身體帶來負面影響,包括引致心血管疾病、 代謝疾病、免疫系統疾病和精神疾病等。睡眠多於十 小時以上,同樣容易出現缺睡的疾病風險,嚴重者甚 至可以引致中風或癡肥等。

誤解四:隨時隨地睡得著就代表健康

如果晚上有充足的睡眠,身體得到足夠的恢復,那麼 日間就不應該出現疲勞和渴睡狀態。隨時隨地睡得著, 顯示身體仍然處於持續缺乏睡眠的狀態,主要原因是 身體未恢復過來,也可能是生理時鐘受到干擾而影響 正常的睡眠。

誤解五:缺乏睡眠身體自動會調整來適應

短暫缺乏睡眠(在二十四至三十六小時內),足以使身 體協調及反應能力下降,缺睡兩天心肺耐力減退可達 一成,記憶力也受到障礙,長期缺乏睡眠更增加患病 風險。由於夜班工作人士的正常睡眠時間容易長期受 到影響,死亡風險明顯高於相同工作崗位的日間工作 者。

不少人會說,一天半天睡眠不足沒有所謂的,身體會 自動調節的,週末補眠便可以幫助恢復吧,其實這是 一個誤解,每天的睡眠是需要每天清濛的,睡眠債, 借還是不借?還得到都不要亂借,這才是健康之道!

