



# 老年人睡眠研究纵观

科学文献摘要 – 原文于 2011 临床脑神经科手册刊登

原文出处：Handb Clin Neurol. 2011 ; 98: 653–665. doi:10.1016/B978-0-444-52006-7.00041-1

研究员：Jana R Cooke, MD and Sonia Ancili-Isreal Phd, University of California San Diego, Department of Pulmonary and Critical Care Medicine and Department of Psychiatry

**主题：**关于年龄与睡眠的研究，在过去数十年中取得了重大进展。对于睡眠的架构和模式，与及年龄有关的睡眠困难都有进一步的了解。

**年龄因素：**一般达到中年以后，睡眠会随着醒觉的次数和受刺激次数的增加而碎片化，浅淡化。有部分研究指出，90 岁后，深层睡眠 (level 3 & 4) 会消失，取而代之，浅睡(level 1 & 2) 会增加。从 18 到 83 岁之间，每十年递减 27 分钟的睡眠时间。老年人睡眠的质量与时间都会降低。因为晚上的睡眠不足，造成白天的渴睡和不自觉的打盖睡。

**失眠：**60 岁以上人口中大概有 40-50% 人士有睡眠困难：如难于入睡，不能持久，颯醒，早醒等等。老年人患上失眠的因素是多元的：包括忧郁症，心理压力，疾病，药物，生理时钟受到干扰等等原因。其中 28% 患上长期失眠病，但其中 7% 失眠没有上述因素的影响。

**忧郁病和心理压力：**心理受压的表征是白天的焦虑。而忧郁通常是由于重大事件而诱发的，如离婚，丧偶而诱发长期失眠。从不同的研究总结，忧郁和失眠是有着密切相关性的疾病。

**睡眠和病理原因：**源发于病理的睡眠困难包括- 痛症如骨质疏松，由于肺功能障碍的呼吸问题，心机堵塞，前列腺增生，心血管问题，和帕金森病而导致的睡眠问题。。。等等。其中 31% 风湿性关节炎患者和 66% 长期痛症患者都表示难于入睡，81-85% 上述或者和 33% 糖尿病患者都表示有睡眠不稳的问题。尤其是 65 岁以上的多种病患者一般会容易有睡眠困难。

**药物和睡眠：**一般老年人使用的药物或多或少会对于睡眠有影响的，很常见的问题是应用多种药物时并没有把药物对睡眠的影响计算在内，应尽可能在晚间使用有催化睡眠副作用的药物。

**失眠后果：**失眠对整体健康和心理健康有着负面的影响。没有处理的睡眠困难问题，不单诱发忧郁病，也会引致其他患处：如认知障碍，体力不支，容易跌伤。。。等等。

**治疗方法：**认知疗法 药物疗法 生理时钟疗法

**睡眠失调症：**睡眠失调呼吸病 肢体移动失调病 急速眼球移动睡眠-行为失调病

**脑退化症和睡眠：**一般脑退化疾病都会影响睡眠架构和生理时钟，而导致睡眠失常。有研究指出，居住在院舍的病患者会比居住家中的长者更容易有睡眠困扰与相关问题。

**总结：**睡眠是随着年龄和身体机能改变。睡眠问题的原因是多元的，如病痛，睡眠失调病症类，忧郁，精神疾病，和药物影响。确诊时需要小心查看睡眠困难病史和使用睡眠测试，治疗方案要根据内因为首，睡眠的改善会有效提高老年人的生活质素和活动能力。（查询服务号）

（读者注意：以上节录资料只提供参考作用，不代表个人立场和不代替专业意见。）

