

夜間睡得香

GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP

隨著年齡增加，需要的睡眠逐漸減少。這裡有一些小帖士，可以幫助您睡得好：

- 生活要有規律，堅持每天在睡覺前做相同的事。
- 在白天不要小睡，盡量多活動。
- 向您的醫生或者藥劑師瞭解，您服用的藥品是否會影響睡眠。比如：Inderal, Betaloc, Sotacor, Dilatrend, Catapres, Efexor, Prozac, Aropax, Zolofit, Aurorix, Theo-dur, Indocid, Serepax, 以及某些感冒或流感藥（包含偽麻黃碱）都可能影響睡眠。
- 在夜間不要吃得太飽，也不要吃辛辣的東西，但不要餓著肚子上床睡覺。
- 在睡前喝一杯溫熱的牛奶有好處，但喝茶、咖啡、可口可樂或抽煙都會使您難以入睡。
- 在白天鍛煉身體，但不要臨睡前鍛煉。
- 盡量保持臥室舒適，減少光線和噪音。設法讓新鮮空氣流通。
- 在床上要注意足部保暖。一定要保證床墊和枕頭盡量舒適。
- 緊張、焦慮，擔憂家庭和錢財的事情，這些都會幹擾睡眠。您可以去看醫生，向醫生求助，或者去看睡眠門診。
- 聽一些平靜的音樂（您可以到當地的圖書館去借）可以幫助您放鬆，還可以遮蓋外界的噪音。



Health Promotion Service for Older People

C/-CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au ABN: 11 244 559 772

Funded by: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc (CPSA)
Updated: October 2007

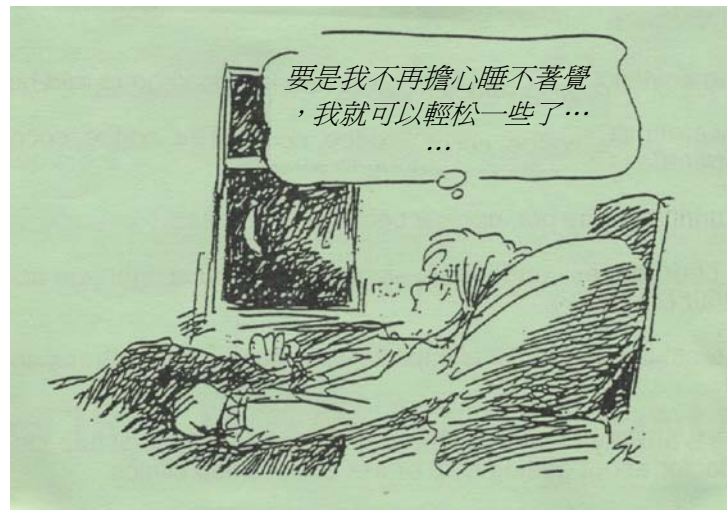
安眠藥

在出現危機或生病的時候，偶爾服用安眠藥可能會有幫助，但安眠藥可能會帶來麻煩。在開始服用安眠藥之前，請您慎重考慮，並且同醫生商量，因為這類要有可能成癮。如果您真的使用了安眠藥，請與醫生或藥劑師商量如何逐漸減少劑量。但不要突然停藥。您可以要求服用片劑，不要用膠囊，因為如果您向減少劑量，片劑容易分成兩半。

長期服用安眠藥的副作用包括：

- 失去平衡
- 記憶力減退
- 難以保持清晰的思路
- 大小便失禁
- 感覺和情緒改變
- 個人性格改變。

如果需要更多的幫助，請您找醫生商量，或者撥打“酒精和毒品資訊（ADIS）熱線服務”。該熱線24小時提供保密的資訊服務，號碼是（02）9361 8000，在鄉村地區請撥打免費電話，號碼是 1800 422 599。



鳴謝：

卡通畫來自《你與安眠藥》，作者為維多利亞洲衛生部的Tranx，作於1991年。