老年人睡眠健康知识问答

一、影响老年人睡眠环境的因素有几点？

1. **室内环境温度、湿度**

老年人的体温调节能力差，夏季室内温度以 22-26℃为宜，冬季室温以 18-22℃为宜，相对湿度保持在 50%-60%为宜；

2. **光线柔和**

老年人对光线比较敏感，入睡前关闭大灯，适当开启柔和照明设施，如夜灯或地灯；

3. **空气清新**

入睡前进行通风换气，可调节室温、减轻室内异味并可降低室内细菌数量，减少疾病发生概率，居室要经常通风以保证室内空气新鲜；

4. **环境安静**

老年人睡眠易受声光的影响，居住环境要保持安静，减少噪音的干扰；

5. **床铺及被服舒适**

根据老年人身高调整床铺高低，方便上下，选择软硬适中的床铺，根据季节调换被褥，并保持被褥干燥、松软；

二、老年人的生理睡眠特点是什么？

1. **睡眠时间缩短：**

60-80 岁的健康老年人就寝时间平均为 7-8 小时，但睡眠时间平均为 6-7 小时；

2. **老年人夜间容易觉醒：**

并且非常容易受到声、光、温度等外界因素以及自身老年病的干扰，夜间睡眠变得断断续续；

3. **浅睡眠即大脑未充分休息：**

4. **老年人容易早醒，睡眠趋向早睡早起。**

三、什么是睡眠质量？

睡眠质量：是指在**最佳睡眠时间**达到**足够睡眠量**，并且**半小时内入睡，基本不醒或醒后能够很快再次入睡**，**觉醒后感觉精力充沛**，情绪愉快；

四、老年人最佳的睡眠时间为？

最佳睡眠时间:**成年人般为晚 10 点-次日清晨 6 点**，老年人可稍提前，为晚 9 点至次日清晨 5 点；

睡眠量:**成年人一般为 7-9 小时**;**老年人由于新陈代谢减慢，为 6-7 小时；**

五、如何衡量老年人睡眠质量？

老年人的睡眠质量不能仅以睡眠时间的长短来衡量，而应以是否消除了疲劳、精力是否充沛来评判。

七、什么是睡眠呼吸暂停，常见原因是？

睡眠呼吸暂停是指睡眠期间**呼吸暂时停止**。

最常见的原因是上呼吸道阻塞，经常以大声打鼾、身体抽动或手臂甩动结束。

八、老年人睡眠观察、记录要点包括哪几点？

1. 入睡时间；
2. 夜间觉醒时间及次数；
3. 总睡眠时间；
4. 睡眠质量（晨起精神状态）。

九、老年人常见睡眠障碍的原因是什么？

1. 老年人因病采取被动体位，或不能自理的老年人未按时翻身，长时间处于一种卧姿，易造成肌肉疲劳而难以人眠；
2. 老年人患病留置输液导管、各种引流管，易造成牵拉不适,影响睡眠；
3. 疼痛是影响老年人睡眠最主要的因素；

4. 居室环境、床具舒适度以及床单是否干燥、平整、无渣屑都可影响老年人睡眠；
5. 人住养老机构的老年人，两人或多人同居一室，互相干扰也是造成老年人失眠的原因；

十、老年人睡眠障碍的有哪些表现？

1. 入睡困难。入睡时间超过 30 分钟；
2. 睡眠维持障碍，夜间觉醒次数大于等于两次或凌晨早起；
3. 睡眠质量下降。睡眠浅，多梦；

十一、如何照护睡眠障碍的老年人？

1. 根据老年人身体状况，适当调整睡眠时间；
2. 睡前应用热水为老年人泡脚，以促使血液循环、缩短人睡时间；
3. 叮嘱老年人睡前勿进食，以免增加胃肠负担，造成腹胀不适，不喝含咖啡因和酒精的饮料，以免引起神经兴奋；
4. 协助老年人睡前排便，少饮水，避免夜尿增多而影响睡眠；
5. 对于卧床的老年人，护理员应加强巡视，定时为老年人翻身，摆放舒适体位；
6. 按要求协助老年人按时服药；
7. 为老年人创造良好的睡眠环境；
8. 护理员发现老年人有嗜睡或睡眠呼吸暂停等情况时，应及早报告，建议老年人尽快就医。

十二、如何为老年人做好睡前准备工作？

1. 睡前保持情绪稳定，睡前不宜进行剧烈活动；
2. 不宜观看或阅读令人兴奋或紧张的电视节目及书籍；
3. 不宜饮用含咖啡因的饮品；
4. 晚餐应清淡，不宜过饱，睡前不再进食；

十三、如何改善影响老年人不良睡眠习惯？

1. **确立并维持老年人生活节奏**：指导并带领老年人合理安排每一天的活动时间，日间保持清醒状态。

2. **保证适当的活动或运动**：引导老年人参与感兴趣的社会活动及户外运动，以改善其精神状态和身体素质；

3. **选择舒适睡眠用品**：舒适的床及被服以及老年人自备喜爱的床上用品，会使老年人感到安心，提高睡眠质量；

4. **调整卧室环境**：睡前调整好老年人卧室的温度、湿度、光线，避免噪声干扰，可以促进睡眠；

5. **做好睡前准备工作**：避免影响睡眠的因素；

6. **采取舒适的睡眠姿势**：良好的睡眠姿势可改善睡眠质量，最佳睡眠姿势为右侧卧位，这样既可避免心脏受压迫，又有利于血液循环。