

新型冠狀病毒（新冠肺炎）疾病 COVID-19簡介專輯（五十二）

續前文

新冠為何讓人失眠？

專家說，起初我們還有動力克服疫情壓力，但隨著時間流逝，我們變得無法應付。

無論有無疫情，失眠都令人難以忍受。特別是長期、經常失眠可能導致健康問題：包括肥胖、焦慮、抑鬱、心血管疾病和糖尿病等。

睡眠不足（低於7小時）還會影響工作。比如，研究顯示更容易出錯，注意力不集中，反應慢以及影響心情。

美國梅奧診所睡眠專家奧特丘勒表示，如果你經歷失眠，你並不孤單。他說，新冠所帶來的種種變化是導致全球許多人失眠的主要原因。

造成失眠原因有很多，首先，我們的日常活動和環境受到干擾，讓人很難保持正常的生物鐘規律。

奧特丘勒表示，在家工作讓我們失去了許多外部提示，比如午休等。遠程辦公打亂了生物鐘。

睡覺前看手機不利於睡眠。

加利福尼亞大學戴維斯分校的臨床健康教授、睡眠專家德雷克表示，大腦會把工作場所和家區別開來：工作場所是用來工作的，但家裏是用來休息和放鬆的。但問題是我們現在都在家工作。

德雷克教授還指出，在家工作使人們的運動量減少，接觸自然光的時間也少了，這兩點都會影響睡眠。

此外，人們還面對工作業績壓力。失業率上升，對工作的

人努力表現，希望能保住工作。

在家工作模糊了工作與家庭之間的界限。有些人說，在家工作時間越長，工作時間越不規律。奧特丘勒說，人們也更傾向於熬夜。

在家工作讓許多人「公私脫鉤」難度更大，無法分清界限以及判斷應該把什麼留給明天。

還有，我們無法從事一些自己的喜好，想念朋友，這些都是幫我們放鬆和減壓的重要途徑。

許多人還出現了心理健康問題，這也會影響睡眠。

新冠給人們帶來的不確定性和失控感也會導致睡眠不佳。

當初人們覺得新冠可能用不了多久就會結束，但目前看來仍然無期，各種防疫措施幾乎成了常態。

德雷克教授表示，一開始，人們還有熬過它的動力，但隨著時間推移，更多人感覺無法應對，失眠就是其中後果之一。

德雷克補充道，由於新冠造成醫療資源有限，有些睡眠問題得不到及時治療，將會變成慢性和長期病。

前線醫務人員更嚴重

研究顯示，醫務工作者的睡眠也非常糟糕，特別是去年，實際上，過去一年，醫務工作者遭受失眠之苦尤其嚴重。

耶魯大學分析了超過19萬人參加的55項全球研究，來測量自新冠大流行開始以來失眠、抑鬱、焦慮和創傷後應激障礙（PTSD）情況。結果發

現，在醫護人員中，所有症狀至少上升了15%，其中失眠上升幅度最大，接近24%。

梅奧診所專家奧特丘勒指出，失眠通常與創傷後應激障礙相連。

無論你是否是一線工作人員，在一些世界重大負面事件之後失眠現象都會激增。例如，大到新冠這樣的全球疫情，或是美國911那樣的公共災難，小到個人所經歷的車禍都會讓人經歷與PTSD相關的失眠。

如何應對？

專家說，如果遇到持續睡眠不佳，重要的是要去尋求幫助。

英國專家阿提斯表示，鑒於疫情短期內不會結束，失眠者不太可能減少。如果人們有睡眠問題但不及時尋求幫助，就有可能導致睡眠障礙，即失眠。

眼。這樣治療難度會更大，沒有什麼辦法可以快速打破這種惡性循環。

但好消息是，一些專家新冠期間已經在治療失眠方面取得一些進步。

奧特丘勒說，遠程、網上診治的快速擴展解決了許多人在隔離期間不能或不願親自去看醫生的困境。

治療失眠最常見的方法是認知行為療法（稱為CBT-I），它可以改善「睡眠衛生」，例如，就寢前不要吸煙或飲酒，訓練你的大腦將床僅與睡覺相連，不能做別的，比如躺在床上工作。

密歇根大學去年的一項研究顯示，通過遠程醫療進行CBT-I治療的患者與親自到診所中治療效果一樣好。這就為更多患者尋求幫助打開了更多渠道。

自救措施

當然也有一些適合於個人的方

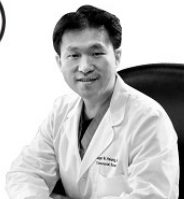
法。德雷克解釋說，一定不要躺在床上用電腦工作，無論你感覺這樣做有多舒服。

晚上少看新聞，以避免焦慮影響睡眠；不要用手機做睡前鐘，手機藍光會干擾睡眠；睡覺時把床頭櫃上的鐘錶轉過去，免得有心理壓力；還有，記住我們目前生活在非常時期，難免有挑戰。

德雷克說：「上一次發生這種大事件是在100多年前，這是我們任何人從未經歷過的事情。」

新冠感染者的嗅覺倒錯：「得了這病以後，食物只會讓我嘔吐。」克萊爾來自英國薩頓頓爾菲爾德，在去年3月感染了新冠病毒，和許多人一樣，她因此失去了嗅覺。

許多Covid-19患者暫時失去了嗅覺，當他們病好後，嗅覺通常會恢復，但有些會發現東西聞起來不一樣了。本來應該聞起來不



大腸直腸外科醫師／熊維羆

錯的東西，如食物、肥皂和他們的愛人，聞起來卻讓人反感。

「這種被稱為嗅覺倒錯（parosmia）的疾病患者數量在不斷增長，但科學家們不確定為什麼會發生這種情況，也不知道如何治療這種疾病。」

每當克萊爾（Clare Freer）試圖為她的四口之家做飯時，她都會哭。「氣味讓我頭暈。一打開烤箱，房子裏就充滿了腐爛的氣味，簡直讓人無法忍受。」克萊爾來自英國薩頓頓爾菲爾德，今年47歲，她患有嗅覺倒錯已經約五年。持續



大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

Roger W. Hsiung, M.D., F.A.C.S., F.A.S.C.R.S.

*美國國家外科學院院士

*Mountain View醫院外科臨床教授

*美國大腸直腸外科學院院士

*Summerlin醫院大腸直腸外科部主任

*內華達大學醫學院外科臨床教授

*大腸直腸外科診所創始人

www.CRCLasVegas.com

電話: 702-586-6688 (精通英、粵、西班牙語)

傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113