健康教育园地

2026 年第 50 期　　来源：健康中国　　编辑：公共卫生科

老年人如何睡个安稳觉？

随着我国步入老龄化社会，除身心健康问题引起诸多关注外，老年人的生活质量也越来越受到重视。其中，睡眠问题已经成为了社会大众普遍关心的问题。睡不着、容易醒、醒后难入睡是老年人睡眠困扰的主要表现。



一、五因素影响睡眠

为什么老年人容易睡眠不好？这可能与下述诸多因素有关。

1. 老化改变

褪黑素是人体内调节睡眠的一种激素。随着年龄的增加，老年人脑内松果体分泌的褪黑素减少，导致睡眠时间缩短，出现入睡较晚、早醒等睡眠问题。

2. 躯体疾病

老年人容易患高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病，长期的治疗和服药会加重其心理负担，使其精神压力大，容易产生焦虑、抑郁等情绪，进而影响睡眠。当老年人睡眠差时，血压、血糖等指标的控制更差，使得躯体疾病恶化，进一步加重焦虑、抑郁情绪。另外，一些躯体疾病的不适症状，也会影响老年人的睡眠，导致其辗转反侧、难以入睡。

3. 活动减少

老年人由于躯体疾病和体力下降，活动量减少，入睡时没有疲乏、劳累感，因此入睡较为困难。即使睡着了，也会出现睡眠浅、容易醒的情况，导致总体睡眠质量较差。

4. 情感需求

老年人群心理韧性变差，遇事容易脆弱、敏感。如老年丧偶、子女不在身边等会使老年人感到孤独，情感需求得不到满足，进而影响老年人的睡眠。

5. 环境改变

老年人的适应能力相较年轻人差，对于居住环境的适应更慢。因此，灯光、床、空气、室内温度等环境因素均可影响老年人的睡眠质量。

二、睡眠不好危害大

对于老年人来说，经常睡眠不好会带来哪些危害呢？

睡眠不好会影响老年人的精神状态。夜间得不到有效休息，会导致老年人日间精力不济、容易烦躁、坐立不安，

以及注意力不集中、记忆力下降等表现。长此以往，老年人也容易罹患抑郁症、焦虑症、老年痴呆等疾病。

睡眠不好会影响躯体疾病的发生和治疗效果。长期睡眠差，不仅会引起免疫力下降，诱发多种躯体疾病，还会引起抑郁、焦虑等情绪问题，而这些情绪问题已被证实为冠心病、糖尿病、卒中等疾病的危险因素。

另外，如果患者已经患有躯体疾病，夜间睡眠差导致患者血压、血糖等指标控制不佳，患者对治疗的信心下降，治疗依从性变差，进一步影响躯体疾病的治疗效果。

三、改善睡眠这样做

既然睡眠对老年人如此重要，关系到老年人的身心健康，那么，有哪些方法可以有助于改善老年人的睡眠质量呢？

1. 改善睡眠环境

良好的睡眠环境是改善老年人睡眠的必备条件，包括柔软的床垫、适宜的室内温度、睡前柔和与暗淡的灯光、安静的周围环境等。

2. 改变睡眠习惯

一些老年人可能存在过早就寝、睡前饮酒喝茶、睡前大量喝水等不良睡眠习惯，进而导致其失眠。对于此类失眠老人可给予睡眠健康教育，改变其不良睡眠习惯。如对于过早就寝的老年人，要叮嘱其有了睡意再上床就寝；对于睡前饮酒的老年人，要告知其饮酒的危害、督促其戒酒；对于睡前大量喝水的老年人，要告知其频繁起夜影响睡眠。

另外，也要引导老年人建立健康的睡眠和生活习惯，如睡前温水泡脚、按摩、听音乐等有助于放松的方式，以便夜间更容易入睡。

3.给予心理关怀

给予老年人关注、陪伴和心理安慰，可以缓解老年人的精神压力，使老年人保持心情舒畅，既可以改善老年人的睡眠质量，也可以减少老年人对发生失眠的过度关注。

4. 放松治疗

身体条件允许的老年人，可以在日间练习太极拳、瑜伽、正念冥想等放松治疗方式，增加活动量，减轻精神压力，从而改善睡眠质量。

5.适当药物干预

老年人代谢较慢，因此安眠药物的选择要慎重。通过各种方法都无法改善睡眠质量，并且影响躯体疾病治疗的患者，可以适当使用安眠药物，同时注意密切观察，防止发生跌倒、过度镇静等不良反应。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏

关注医院订阅号
掌握健康资讯

医院官方网站
健康科普专栏

烟台市烟台山医院
三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院