

您參加世界貿易中心健康計劃的研究計劃對於治療您的病情至為關鍵，並且可改善所有會員的照護。

## 在健康和堅韌的氛圍中入睡

**潛在影響：** 有充足的優質睡眠對於您的身心健康至關重要。良好的夜間休息也有助於塑造您的復原能力。復原能力是一種內在力量，可以協助您在遇到艱難或緊張的情況時重新振作並戰勝困難。為了改善整體睡眠，解決睡眠不良行為極為重要，不良行為會使睡眠情況更為惡化；治療睡眠呼吸暫停（睡眠期間呼吸多次停止和恢復）、慢性鼻竇炎（可能使鼻子呼吸困難的鼻腔發炎）和創傷後壓力症 (PTSD)。

**研究：** 我們已經瞭解到許多 WTC 救助人員睡眠品質差。他們出現失眠、無法入睡和睡不安穩等現象。慢性鼻竇炎、阻塞性睡眠呼吸暫停和 PTSD 也可能導致睡眠品質變差。

**人群：** 本研究在 9/11 之後的幾個星期和幾個月裡，針對進入曼哈頓下城的救助人員、清理工人和其他工人進行考察。

**研究結果：** 您的睡眠時間長度和睡眠品質會影響您一整天的身體狀態、心情和整體的生活品質。由於失眠、睡眠呼吸暫停或其他健康狀況導致的睡眠品質差，會削弱您的健康和復原能力，增加焦慮和抑鬱症狀，並導致長期的身心健康問題。

### 改善睡眠的技巧：

- 睡前一個小時關閉所有電子設備；
- 夜間只喝無咖啡因的飲料；
- 限制酒精飲用量，因為它可能在

夜間晚些時候影響睡眠；

- 營造輕鬆的氛圍來減輕焦慮和壓力；
- 睡前洗熱水澡；
- 在床和臥室外閱讀或聽音樂；
- 只有在睏倦並準備好時才上床睡覺 - 如果您在入睡後醒了 20 分鐘以上，請起床，讓床僅與睡眠相關，並且單獨睡；
- 設定每天醒來的固定時間，以確保有規律的睡眠起床節奏；以及
- 治療任何睡眠障礙（如睡眠呼吸暫停），以確保健康的感覺，減輕壓力！

**主要研究者：** Indu Ayappa，博士和 Jag Sunderram，醫學博士  
**機構：** 西奈山伊坎醫學院和羅格斯羅伯特伍德約翰遜醫學院

瞭解詳情。請致電 1-888-982-4748 或造訪 [www.cdc.gov/wtc](http://www.cdc.gov/wtc)

世界貿易中心 | 五角大樓 | 賓夕法尼亞州尚克斯維爾