英德市精神卫生中心

Epworth嗜睡量表(ESS-8)

姓名： 程龙胜　　**性别：** 男　　**年龄：** 10

身份证号： 441881201405170194　　**开单医生：** 测试　　**开单时间：** 2024-09-25 20:32:52

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分士标准差
总分	10	10	轻度↑	-

测评结果：

轻度嗜睡

医疗建议：

1.专业咨询：建议咨询医生或睡眠专家，以进行全面评估和进一步的诊断。

2.睡眠评估：可能需要进行睡眠评估，如多导睡眠图（PSG）或家庭睡眠监测，以确定是否存在睡眠障碍。

3.治疗计划：根据评估结果，医生可能会制定个性化的治疗计划，可能包括生活方式的改变、认知行为疗法或药物治疗。

4.定期随访：定期与医生或睡眠专家进行随访，以监测治疗效果和调整治疗计划。

5.治疗相关疾病：如果嗜睡与其他疾病相关，如睡眠呼吸暂停综合症、抑郁症等，应接受相应的治疗。

6.避免自行用药：避免自行使用任何药物或补品来改善嗜睡，除非在医生的指导下。

日常建议：

1.规律作息：建立规律的睡眠和觉醒时间表，即使在周末和节假日也保持一致。

2.健康饮食：保持均衡饮食，避免过量摄入高糖、高脂肪食物。

3.适量运动：定期进行适量的身体活动，如快走、游泳或骑自行车，但避免在睡前进行剧烈运动。

4.减少咖啡因和酒精：减少或避免摄入咖啡因和酒精，特别是在下午和晚上。

5.放松技巧：学习和实践放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉放松或冥想。

6.睡前习惯：建立一个有助于放松和准备睡眠的睡前例行程序。

7.睡眠环境：确保睡眠环境安静、黑暗和适宜的温度，使用舒适的床垫和枕头。

8.限制白天小睡：如果白天小睡，限制在20-30分钟内，并避免傍晚时分小睡。

9.减少电子屏幕时间：睡前减少使用电子设备，如手机、电脑和电视。

10.社交支持：与家人、朋友保持联系，寻求他们的支持和理解。

11.压力管理：学习有效的压力管理技巧，如时间管理、正念冥想或寻求心理咨询。

12.注意安全：如果嗜睡影响了日常活动，特别是在驾驶或操作机械时，应特别注意安全。

13.记录睡眠日志：记录睡眠日志，以帮助医生或睡眠专家更好地了解你的睡眠模式。

14.教育自己：了解有关睡眠障碍的信息，提高对自身状况的认识。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准