英德市精神卫生中心

Epworth嗜睡量表（ESS-8）

姓名： 张灵钰　　**性别：** 女　　**年龄：** 15

身份证号： 441821200902230329　　**开单医生：** 测试　　**开单时间：** 2024-09-28 11:37:17

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分士标准差
总分	13	13	中度↑	-

测评结果：

中度嗜睡

医疗建议：

1.专业评估：咨询睡眠专家或医生进行全面评估，以确定嗜睡的原因。

2.睡眠研究：可能需要进行睡眠研究，如多导睡眠图（PSG），以诊断是否存在睡眠障碍，如睡眠呼吸暂停综合症、周期性腿动症或其他睡眠疾病。

3.心理健康评估：如果怀疑嗜睡与心理问题有关，如抑郁症或焦虑症，应寻求心理健康专家的帮助。

4.药物治疗咨询：在医生的指导下，可能需要药物治疗来帮助改善嗜睡症状。

5.治疗相关疾病：如果嗜睡与其他健康问题相关，如甲状腺功能低下或心脏疾病，应接受相应的治疗。

6.定期监测：定期进行嗜睡程度的监测，以评估治疗效果和调整治疗方案。

7.避免自行治疗：避免未经医生指导自行使用药物或补品。

日常建议：

1.规律作息：建立规律的睡眠模式，每天同一时间上床睡觉和起床。

2.睡眠卫生：保持良好的睡眠卫生习惯，如避免晚上摄入咖啡因和酒精，保持睡眠环境安静、黑暗和适宜温度。

3.适量运动：定期进行适量运动，但避免在睡前进行剧烈运动。

4.日间活动：保持日间的活跃度，避免长时间静坐。

5.小睡策略：如果需要，可以安排短暂的小睡（20-30分钟），但避免在傍晚时分小睡。

6.避免危险活动：在嗜睡问题得到解决之前，避免从事可能危险的活动，如驾驶或操作重型机械。

7.健康饮食：保持均衡饮食，避免高糖和高脂肪食物。

8.压力管理：学习压力管理技巧，如冥想、瑜伽或深呼吸练习。

9.社交支持：与家人和朋友保持联系，寻求他们的理解和支持。

10.避免过度刺激：睡前避免过度刺激的活动，如工作、学习或观看激动人心的电影。

11.教育自己：了解有关嗜睡和睡眠障碍的信息，提高对自身状况的认识。

12.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。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准