



清濱醫院護理部衛教專欄

失眠

一、前言

人類須要睡眠的時間會因個人的體質、習慣及環境的不同而有所差異，一般成人每天睡眠時間大約以六至十小時（平均八小時）為適當。但是睡眠品質的好壞不能僅以時間長短為標準，應以能夠使次日覺得頭腦清晰，身體舒適為原則。根據流行病學的調查顯示：國人中約有 15% 的人遭遇睡眠障礙，美國也有接近 30% 的人曾有睡眠障礙；其中曾經服用安眠藥者高達 17%。另有學者針對睡眠障礙者觀察發現，其偶爾會發生小意外的比率有 39.59%，高於無睡眠障礙者。由此可見，睡眠障礙的確深深困擾著很多人，如何創造優質的睡眠品質是現代人所渴望追求的。

二、何謂失眠

所謂失眠是指個人主觀上覺得睡不飽或睡不沉，可能包括：無法入睡、睡眠片段或早醒；客觀上則是指睡眠障礙至少已有一個月之久，而且已經影響到白天的生活功能。一~二天的失眠雖不致對生活造成太大影響，但若長期失眠則會有注意力分散、疲倦、記憶力變差、虛弱、憂鬱、脾氣暴躁或易怒等現象，影響到日常生活及人際關係，甚至可能造成工作效率低落。

三、失眠的原因

- (一) 壓力因素：接觸新的環境或不熟悉的人、事、物。
- (二) 心理因素：情緒高昂、焦慮、害怕或擔心。
- (三) 環境因素：太吵、太亮或更換睡覺的地方。
- (四) 病情影響：躁症(情緒高昂)、憂鬱症(情緒低落)、精神分裂症(妄想、幻聽干擾)或精神官能症(焦慮)。
- (五) 身體疾病：疼痛、呼吸道疾病、內分泌失調、心血管異常、胃或十二指腸潰瘍、風濕性疾病、肥胖等。
- (六) 飲食習慣：晚餐吃太飽、吃刺激或含咖啡因的食物、餓著肚子入睡。
- (七) 作息習慣改變：就寢時間不規則、輪班或日夜顛倒，例如：白天睡覺、晚上無法入睡。
- (八) 濫用藥物或酒：如吸食安非他命或喝酒等造成。
- (九) 藥物的副作用：如某些氣管擴張劑(Berotec、Aminophylline)、抗憂鬱藥物(Prozac)副作用導致的失眠。



清濱醫院護理部衛教專欄

四、失眠的型態

- (一) 難入睡型：靜躺於床上無活動狀態超過三十分鐘仍無法入睡。
- (二) 睡眠間斷型：睡眠斷斷續續，未能持續熟睡。
- (三) 早醒型：上床不久即入睡，但睡不到六小時，甚至1~2小時即醒過來。

五、維持良好睡眠的方法

- (一) 保持正常生活作息，每日按時上床入睡，按時起床，即使在假期或週末也勿改變太大。
- (二) 下午4:00後，避免喝咖啡、可樂、茶、酒、吃巧克力或抽煙等刺激性食品。
- (三) 每日應規律及適度運動，一般每天運動以40分鐘至1小時為主，每週總共運動5小時以上，可增進睡眠的深度及安穩度，但在就寢前4-6小時不宜過度運動，以免影響睡眠。
- (四) 晚餐及睡前不宜吃得太飽，但是睡前吃一點小點心或喝杯溫牛奶(200c. c. 為宜)，可促進入眠且不致於半夜餓醒。
- (五) 睡前作溫和或放鬆身心的活動可幫助睡眠。
- (六) 睡前泡個熱水澡，穿著舒適寬鬆衣服，在微暗柔和的燈光下儘可能放輕鬆，培養睡覺的情緒。
- (七) 儘可能讓睡眠的環境舒適，臥室溫度要控制得宜，一般以20°C上下為宜，太熱或太冷都會影響睡眠。另外可適當使用眼罩與耳塞隔離干擾睡眠之外在因素。
- (八) 不要在臥室內看電視、飲食或做其他活動，臥室宜單純做為睡覺場所。
- (九) 避免白天或傍晚時睡覺。
- (十) 當情緒不好而無法入睡或尚無睡意時，千萬不要躺在床上勉強入睡。可先做些不費心神的事，直到心情平穩有睡意的時候再上床。如果躺在床上三十分鐘仍睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡時再試著上床入睡。

六、如何處理失眠

- (一) 先找出導致失眠的原因，避開它們，並且應用上述介紹的方法，來改善睡眠品質；若經過一個月努力仍然無法擺脫失眠之困擾，則應尋求醫師協助，醫師可能會給予幫助睡眠的藥物，此時必須遵守醫師之指示服用，切勿任意自行調整藥物。
- (二) 經醫師治療後，有時失眠症狀並不能立即改善，且效果會因人而異，因此須要耐心配合醫師的治療。