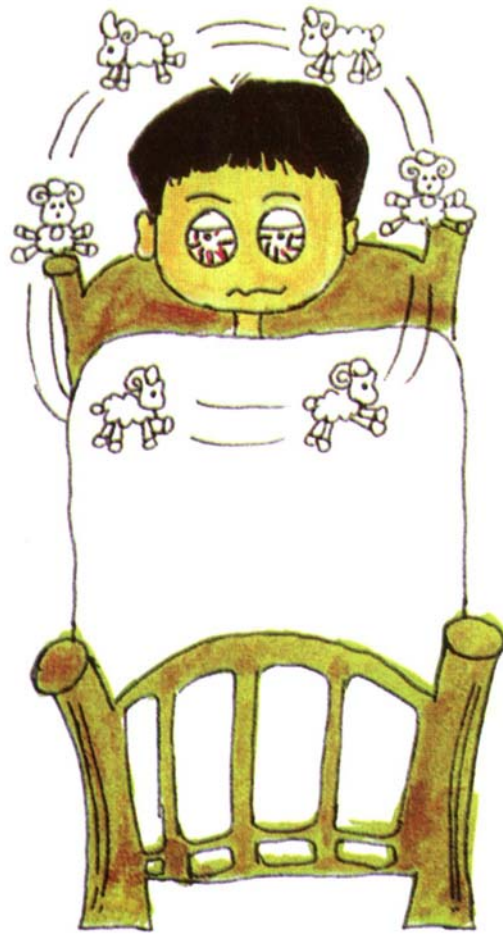


# 失眠怎麼辦？



長庚醫療財團法人 編印

## 壹、前言

睡眠是人類生活中不可缺少的生理需求，人類睡眠時間會因個人體質、習慣及環境不同而有所差異，一般成人每天睡眠時間大約 6~8 小時。睡眠品質好壞不能以睡眠時間長短為標準，應以次日能覺得頭腦清晰，身體舒適為原則。依據國內統計報告指出，臺灣地區成人失眠盛行率 20.2%，也就是說平均每 5 人就有 1 人可能有失眠困擾。

## 貳、定義

所謂失眠是指個人主觀覺得睡不飽或睡不沉，包含：入睡困難(躺在床上超過 30 分鐘仍睡不著)、中途醒過來總時間超過 30 分鐘或早醒(以預計起床時間超過 30 分鐘醒來且無法再入睡)，如每週有三天(含)以上失眠，且持續三個月(含)以內失眠，稱為急性失眠症，三個月以上稱為慢性失眠症。

## 參、失眠原因及型態

### 一、失眠原因

- (一) 壓力因素：接觸新環境或不熟悉人、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、太亮或更換睡覺地方。
- (四) 病情影響：躁症(情緒高昂)、憂鬱症(情緒低落)、思覺失調症(妄想、幻聽干擾)、焦慮症。
- (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、風濕性疾病等。
- (六) 飲食習慣：晚餐吃太飽、飢餓、吃刺激或含咖啡因的食物。
- (七) 作息習慣改變：就寢時間不規則、輪班或日夜顛倒。
- (八) 濫用藥物或酒：吸食安非他命、K 他命或喝酒造成。
- (九) 藥物副作用：氣管擴張劑、抗憂鬱藥物等藥物副作用導致失眠。

### 二、失眠型態

- (一) 入睡困難型：靜躺於床上無活動狀態超過 30 分鐘，仍無法入睡。
- (二) 睡眠片斷型：睡眠斷斷續續，醒來困難再入睡，甚至 1~2 小時即醒過來，未能持續熟睡。
- (三) 早醒性睡眠型：上床不久即入睡，以預計起床時間更早醒來，超過 30 分鐘且無法再入睡。

#### 肆、症狀

失眠者常見症狀：倦怠不適、白天嗜睡、頭痛或腸胃不適、活動力減少、專注力及記憶力變差、擔心或憂慮自己的睡眠、脾氣暴躁或易怒等現象，甚至影響到日常生活，人際關係及造成工作效率低落。

#### 伍、處理失眠及維持良好睡眠方法

一、先找出及避開造成失眠原因，改善睡眠品質；若經過一個月努力仍然無法擺脫失眠困擾，則應尋求醫師分析診斷與協助。

- (一) 維持規則睡眠作息，每日按時上床入睡及按時起床，即使在假期或週末也勿改變太大。
- (二) 每日應規律及適度運動，每天進行 40 分鐘至 1 小時有氧運動，如：健走，每週運動量 5 小時以上，可增進睡眠的深度及安穩度，但在就寢前 4-6 小時不宜過度激烈運動，以免影響睡眠。
- (三) 避免白天或傍晚時睡覺。
- (四) 午餐後，禁喝咖啡及含咖啡因飲品；睡前減少喝水及飲料，避免導致夜間頻尿，而影響睡眠。
- (五) 不要睡前喝酒幫助睡眠，容易導致睡眠品質變差和早醒的問題，且可能有成癮的風險。
- (六) 睡前吃小點心有助睡眠，但不宜吃得太飽，避免夜晚胃酸逆流，而影響睡眠。
- (七) 睡前做溫和或放鬆身心活動可幫助睡眠，如腹式呼吸法、肌肉放鬆法等。
- (八) 睡前 1-2 小時泡個熱水澡，睡眠時可換穿舒適寬鬆衣服，在微暗柔和的燈光下儘可能閉眼放輕鬆，培養睡眠情緒。
- (九) 維持舒適的睡眠環境，適當室溫及燈光，室溫一般以 25°C 上下為宜，太熱或太冷都會影響睡眠；安靜的空間或舒適的床墊，及適當使用眼罩、耳塞，以隔離干擾睡眠的外在因素)。
- (十) 臥室宜單純做為睡覺場所，避免睡前在臥室內看電視、使用 3C 產品、飲食或做其他活動。
- (十一) 當情緒不好而無法入睡或無睡意時，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 30 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。

二、如需服用藥物，請務必依照醫師指示接受治療，切勿任意自行調整藥物。

三、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治療。

陸、建議看診科別：精神科

柒、諮詢服務電話

基隆情人湖院區(02)24329292 轉 2741、2742

台北院區(02)27135211 轉 3686

土城醫院(02)22630588 轉 2498、2499

星期一~五 08:00~12:00 13:00~16:30

林口院區(03)3281200 轉 3830

桃園院區(03)3196200 轉 2705、2706

嘉義院區(05)3621000 轉 3241

高雄院區(07)7317123 轉 8686、8687

本著作非經著作權人同意，不得轉載，翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N257 10.1×20.1cm. 2020 年  
<http://www.cgmh.org.tw>

