

認識失眠與保健治療方式

為什麼失眠？



心理因素

壓力、對失眠敏感、緊張、焦慮、憂鬱、沮喪、過度亢奮等



疾病

胃食道逆流及各種疼痛、精神官能症、思覺失調症、躁鬱症、心臟衰竭、氣喘、腿不寧症候群、甲狀腺問題、藥物副作用、呼吸中止症候群



環境

噪音、光線刺激、或床/枕頭不適合等



生活型態

缺乏規律運動、刺激性物質(咖啡因/尼古丁)、誤用或濫用安眠藥、酒精、不規律睡眠時間(輪班工作者、週末晚睡者)、荷爾蒙波動(經前/懷孕後期/產後/更年期)

失眠的類型

- 入睡困難：想睡卻很難入睡
- 維持睡眠困難：淺眠，中斷多次
- 早醒：天未亮就醒，不易再入睡



至醫院檢查

依醫師指示治療(藥物、心理治療等)



不要躺著睡不著

睡不著就先起床，放鬆有睡意再上床

如何改善失眠



睡前少刺激

睡前不抽菸、飲酒、吃太飽，少喝含咖啡因或提神飲料、減少飲水避免半夜醒來如廁，不看電視、不看手機、不過度用腦、不劇烈運動



減少午睡

人所需的睡眠時間是固定的，減少午睡可增加晚上入睡的驅力



良好睡眠環境

保持通風、寧靜、減少光線刺激



排除病痛

盡量排除並減少因生理疾病引起的失眠



睡前放鬆儀式

保持情緒放鬆，閱讀、冥想、喝熱牛奶、洗澡、泡澡、換上寬鬆的衣褲、做伸展操放鬆肌肉、聆聽緩慢且輕鬆的音樂等



作息

固定就寢地點，養成規律的就寢時間及起床的時間，不睡美容覺、不賴床，睡不好隔天不額外多睡



運動

白天適度曬太陽與做適當的運動

參考資料

衛生福利部草屯療養院，2019。

https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=508&pid=93&page_name=detail&iid=865

失眠治療方式

壹、藥物治療

※鎮靜安眠的藥物(Sedative drug)

這類的藥物目前以Benzodiazepine為主，因其鎮靜安眠的效果好，安全性又高，不同於以往的巴比妥藥物(Barbiturate)，但是使用此類藥物在老年人，或有肝、腎病的患者，或有心肺問題的人仍然要小心使用。此類藥物不可使用在懷孕的婦女。

鎮靜安眠藥物依半衰期的長短，可分成三大類：第一類為短效型的藥物，半衰期只有2到3個小時。第二類為中效型藥物，半衰期為6到10小時。第三類為長效型的藥物，半衰期長達十數個小時。根據患者不同的病情需要，選擇適當的藥物治療，病患千萬不要自行購買鎮靜安眠藥物服用，因為不當的藥物使用，可能會造成早上醒來仍然昏昏欲睡，容易造成意外事故。並且會造成以後醫師診斷及治療的困擾。

※刺激性的藥物(stimulants)

此類藥物乃是刺激中樞神經的藥物，使患者能夠保持清醒，主要用在猝睡症(Narcolepsy)的患者。

※褪黑激素(Melatonin)

褪黑激素用來治療失眠時，少部分的人吃了覺得有效果，但大部分失眠的人，對褪黑激素效果不明顯。國外對褪黑激素使用在失眠方面的研究，是褪黑激素對於血中褪黑激素偏低的老人，或晝夜輪班工作者，或有時差問題的人，或睡眠覺醒週期有問題的人比較有效果。亦即褪黑激素目前被建議用在上述情況而有失眠抱怨的病患。

※抗憂鬱藥物(Antidepressant)

此類藥物在睡眠醫學中，除了治療憂鬱症外，還可治療猝倒症(Cataplexy)，入眠期幻覺(hypnagogic Hallucination)、睡眠癱瘓(Sleep Paralysis)及夢魘(Nightmare)等，甚至可用來治療阻塞性呼吸暫停症候群。

貳、行為治療

睡眠衛生學(sleep hygiene):

- 1、定時作息、準時上床、準時起床，要有規律的生活。
- 2、白天盡量不要小睡。
- 3、睡前4-6小時內、避免喝茶，咖啡。
- 4、避免睡前抽菸或是使用其他尼古丁製品。
- 5、不要在睡前大吃大喝，但可在睡前喝杯熱牛奶及一些小點心，來幫助睡眠。
- 6、安排舒適的睡眠環境。
- 7、睡不著覺時，不要整晚盯著時鐘看，也不要懊惱或有挫折感，應放輕鬆並確信自己最後一定能睡。
- 8、白天盡量不要小睡。
- 9、每天規律的運動，但睡前3-4小時內則避免劇烈運動。

參、睡眠縮短療法(Sleep Restriction Therapy)

主要用於精神生理性的慢性失眠，讓病人晚上的睡眠時數減少，(但不可以少於四個半小時)，使病人對睡眠的渴望增加，但在白天絕不可小睡或午睡，以期讓病人在晚上能夠易於入睡，睡眠效率提高。

肆、刺激控制療法(Stimulus Control Therapy)

藉著行為的改變，減少對睡眠內在喚醒的刺激，使病人易於入睡。例如有些人睡前會煩惱今天的事情及明天將要面對的挑戰，為了減少這種刺激引起失眠，可讓病人在吃完晚餐後有半小時的煩惱時間，將今天的煩惱不愉快及明天的計畫全寫在一張空白的紙上，避免在睡覺時又為這些事情在傷腦筋。如果在床上睡不著超過20分鐘，就該起床走出臥房，看看電視、報紙等，或做些不費力且簡單單調的家事，等到有了睡意再上床睡覺。

伍、放鬆治療(Relaxation Therapy)

利用控制呼吸、肌肉放鬆來降低壓力反應，包括腹式呼吸法、肌肉放鬆法、漸進式放鬆訓練、瑜珈、催眠及想像等方法。

1、腹式呼吸法：於呼氣時，肚子吐氣向內凹陷。於吸氣時，肚子鼓起膨脹。

2、肌肉放鬆法：於睡覺前1到2小時泡一下熱水澡，或是做一些緩和的伸展操，都可以幫助肌肉的放鬆，有助於睡眠。

參考資料

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院，2019。

http://www.stm.org.tw/stm_health14/A_01_a17.asp

王恩南(2014)。失眠，台灣醫學，18(2)，221-225。

蕭淑貞等(2015)。精神科護理概念(9版)，台北市：華杏。