

- (4) 佈置適當的室溫、燈光及舒適的床墊，盡量減少被干擾，除了睡覺外不要躺在床上看電視、打電話、討論事情等。
- (5) 白天要規則的運動，多安排有興趣的活動，不要午休過久或時常小睡片刻、打瞌睡，晚上睡前則避免做劇烈運動。
- (6) 睡前避免吃太飽或喝太多飲料，因肚子太脹或夜間頻尿會影響睡眠，但如有胃疾或胃部不適而影響睡眠者，睡前之小點心卻有助睡眠(但 不要太多)。
- (7) 不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍然睡不著，就起床做些溫和的活動直到想睡時再睡。

五、您需要協助嗎？

如果再過去一個月內，您的睡眠多次出現問題，又或者已經影響到日常生活工作的話，您應該考慮接受醫師的診療。

(若您有任何疑問 歡迎到本院精神科門診洽詢)

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫院 精神科

表單編號：HA-6-0003 (1)

認識失眠



義大醫院

E-DA HOSPITAL / I-SHOU UNIVERSITY

編印

認識失眠

你常睡不好嗎？你總覺得晚上要睡覺是一種噩夢嗎？

你是不是因為睡不著而用過下列方式過：

- (1) 喝酒
- (2) 吃其他人給的 / 自己去藥房買安眠藥
- (3) 在床上躺一個小時以上等等

現在就由義大醫院精神科團隊為你介紹有關失眠的問題：

失眠是一種症狀，而不是一種疾病，就像是發燒或腹痛一樣，只是一種疾病的象徵，必需找出潛在的病因加以治療，不應只是治療失眠的症狀而已。

倘若失眠超過一年，沒有適當的治療，則容易產生精神方面的疾病，如憂鬱症或焦慮症等。

一、失眠的定義：是一種主觀的訴求，可分為：

- (1) 睡眠的量不夠，比以往無法得到足夠時間的睡眠。
- (2) 睡眠品質不好，整夜都沒有睡熟或做夢頻繁。

二、失眠依型態可分為三類，可單獨也可以混合存在

- (1) 入睡困難型：即躺在床上超過一小時以上還不能入睡

- (2) 時睡時醒型：即躺在床上很快能入睡，但半夜時睡時醒
- (3) 早醒型：即一躺在床上很快入睡，凌晨一、二點就醒了。

三、失眠的原因

- (1) 心理因素：嚴重或持續性壓力，像擔心焦慮、重大身體疾病或開刀、親朋好友的過世、嚴重的精神疾病，譬如精神分裂病，嚴重憂鬱症，躁鬱症，也會產生失眠現象。
- (2) 環境因素：睡眠時的環境如溫度、燈光、雜音、舒適度等及時差、生活作息(如夜班)的改變都會影響造成失眠。
- (3) 食物之影響：酒精、茶、咖啡、可樂及帶有對中樞有刺激性的藥物，會造成失眠。
- (4) 年齡因素：年齡的增加，睡眠的生理需求相對地減少，容易導致老年人睡眠障礙。
- (5) 身體因素：像感冒、疼痛、夜間頻尿等等

四、養成良好睡眠習慣之方法：

- (1) 睡眠時間只要讓隔天覺得有精神就夠了，不要賴床，因為太長的睡眠時間反而睡不好。
- (2) 睡前禁喝咖啡、茶、酒及抽煙。
- (3) 養成睡眠規律性，即使退休後應像上班時一樣安排規律生活。