

了解失眠

什麼是失眠？

- 無法入睡、太早醒來或斷斷續續的睡眠，導致重大痛苦或影響日常生活功能，且至少持續一個月以上才稱之為睡眠疾病。

影響睡眠的原因

- 年齡：年齡是影響睡眠品質與長度的重要原因。睡眠品質會隨著老化變差，熟睡時間會明顯地減少；因此老年人淺眠、常在夜間醒來，醒來的時間也比較長。
- 體溫：睡意的產生是發生在體溫下降的時段，失眠者的體溫較高或者體溫較慢下降，也是導致失眠的部分原因。
- 壓力與情緒困擾：大大小小的生活壓力可能會讓您的身體不容易放鬆，進而影響了睡眠。
- 生活型態：睡前喝咖啡、抽菸、飲酒、或者吃太飽都會干擾睡眠。
- 白天（尤其在接近傍晚時）小睡，會延後當天的入睡時間；長時間的小睡可能因為進入熟睡，而導致夜晚淺眠。
- 環境不良：有噪音、燈光太亮、床太硬或太軟、室溫過熱或過冷、蚊蟲的叮咬等等都會影響到睡眠。
- 運動：運動是否能促進睡眠，取決於運動的時間、強度與規律性。睡前運動可能會干擾睡眠，而下午或傍晚的適度運動則對入睡及睡眠品質有所幫助。
- 健康狀況與藥物：內分泌異常、心血管疾病、神經 / 呼吸疾病、疼痛都可能伴隨出現睡眠困擾。鎮定與助眠藥物雖有促進睡眠的效果，但通常也會影響睡眠過程或品質。

失眠的影響

- 長期失眠會使人的創造力減低、反應遲鈍、記憶力減退、情緒不穩、力不從心，因而無法應付繁忙的工作。

睡眠衛生守則

- 減少臥床時間：睡得多而淺，不如睡得少而實在。
- 勿努力嘗試入睡：擔心失眠或強迫自己睡著，會更加清醒，也更難入睡。
- 修正睡眠的錯誤想法如：『我如果再不睡著，明天一定什麼都做不好』。
- 每天固定時間就寢及起床，不管前一晚睡得如何，儘量在固定時間起床。
- 不要在床上閱讀書報雜誌，臥室內不要放時鐘或手錶，避免不斷注意時間，使入睡更困難。
- 適度、規律運動：睡前 5 ~ 6 小時運動 20 分鐘有助睡眠。
- 睡前吃些小點心：如牛奶或餅乾，可促進睡覺的滿足感，但請勿過飽。
- 減少白天睡眠：午睡請勿超過 1 小時。
- 正確使用安眠藥：學習放鬆，並依醫師指示逐漸減少助眠藥物。切勿自行購買安眠藥服用，造成惡性循環。醫師會依個人體質及精神狀況，給予適當藥物與治療，改善您的失眠問題。

112.01 87-A2-005



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡