



<失眠>

你有過失眠的問題嗎?

影響生活品質，除因精神不振可能造成意外事件及日間功能缺損外，罹患身體及精神疾病之風險亦會增高。

睡眠的功能

人為什麼需要睡眠?

- ◇針對大腦的修補和復原
- ◇調節情緒、行為
- ◇重整認知、記憶(睡眠除了事生活的基本需求，也是心理滿足感的主要來源)

失眠的定義

所謂失眠，係指因為入睡或睡眠維持困難，造成睡眠的品質變差或睡眠時間減少而言，以每週有三天或三天以上之失眠，且白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作者。

- ◇其持續時間少於一個月者為急性失眠。
- ◇超過三個月以上就稱慢性失眠。

失眠的種類

- (1)短暫性失眠:數天
- (2)短期性失眠:數週
- (3)慢性失眠:大約三個月

失眠的原因

- ◇30-35%:為精神科方面的問題(以憂鬱症及焦慮症較多)
- ◇15-25%:原發性失眠
- ◇10-15%:酒精、藥物引起
- ◇5-10%:身體疾病引起的失眠
- ◇15-20%:與睡眠有關的異常現象，如:睡眠呼吸中止症、夜間腳抽筋、不寧腿症候群



失眠的後果

- ◇生理:身體疲乏、肌肉緊繃、酸痛、四肢無力
- ◇精神:躁動、心煩、易怒，對任何事都不感興趣，精神不集中，記憶力變差
- ◇生活社會功能受影響，影響工作表現
- ◇醫療資源消耗
- ◇增加發生憂鬱症的機率
- ◇增加發生心血管問題的危險

失眠的治療



◇睡眠衛生學

◇認知行為治療

- ✓ 肌肉放鬆法
- ✓ 刺激控制法
- ✓ 睡眠限制治療法
- ✓ 認知治療

◇藥物治療

◇光照治療

◇另類療法

睡眠衛生學

◇維持規則之睡眠作息，每日按時上床入睡及起床。

◇太長的睡眠時間反而睡不好。

◇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，就起床做些溫和的運動，直到想睡了再上床。

◇嚴格限制在床上的時間，白天連床都不要碰，只有在晚上想睡的時候才上床睡覺。

◇維持舒適的睡眠環境:適當室溫、燈光、少噪音及舒適床墊。

◇避免使用床或臥房為其他睡眠的活動場所，如看電視、打電話、討論事情。

◇晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒及抽菸。

◇為了避免夜間頻尿而起床上廁所，影響到睡眠，最好晚餐後少喝水及飲料。

◇睡前食用小點心有助睡眠，然不宜吃太飽。

◇每日應規律運動，增加白天運動量，特別是午後和傍晚的運動。

◇晚上從事溫和放鬆的活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及呼吸運動，切忌睡前之劇烈活動。在睡覺一、二個小時前泡熱水澡 20 到 30 分鐘。

◇每日應有規律及充滿活力之生活，積極參與社交活動。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號