

什麼是失眠

什麼是失眠

無法入睡、早醒或間歇性的夜眠，導致重大痛苦或影響白天功能，偶爾發生，不一定具有臨床意義，至少持續一個月以上才稱之為失眠性疾患。

失眠的特性

95%成年人在生活中至少有過一、二次失眠的經驗，對於睡多少小時為失眠，並無定論，因為每個人睡眠所需時數有高度差異性，而失眠之嚴重程度，從輕微到嚴重，對其治療方式之決定有密切關聯。典型的夜間失眠困擾依其特質分為：入睡困難、早醒(比預期之睡眠早醒 2 小時，且無法再入睡)、易醒(夜晚睡眠中醒來許多次，無法即時再入睡)，或合併出現。

失眠的成因

- 1.工作時間與生理時鐘相反：如值大夜 班者，在生理活動及賀爾蒙分泌最旺盛的清晨，是他們休息的時候，反之，生理活動及賀爾蒙分泌最低的深夜，則是他們專注工作的開始。
- 2.時差反應：人類的生理時鐘是 25 小時，而日出日落卻是 24 個小時，體內調整時差的時數約為 1~2 個小時。所以出國旅遊時，向東飛行時往往需比向西飛行花更多的時間來調整時差，因而造成夜眠障礙、白天疲倦、腸胃不適、肌肉疲憊、頭痛、注意力不集中、情緒低落或全身倦怠。
- 3.飲用刺激性或含咖啡因的飲料：如茶、咖啡、可樂及酒或者吸煙，這都會使中樞神經興奮，造成入睡困難。
- 4.休息的環境不良：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。
- 5.身體不舒服：如飢餓、過飽、頻尿、咳嗽、疼痛等身體不適。

- 6.焦慮症、憂鬱症等精神疾患。
- 7.心臟病、呼吸系統疾病等身體疾患。
- 8.酗酒、藥癮等物質濫用疾患。

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，常力不從心，無法應付繁忙的工作。

睡眠衛生守則：

- 1.精簡躺在床上的時間：睡得多而淺，不如睡得少而實在。
- 2.勿努力嘗試入睡：擔心睡不好或是認真地去睡覺，只會用腦過度，使自己更難入睡。
- 3.不要在睡眠上連結太多期望：放棄一些一旦今天沒睡好，使明天某些事情更灰暗的念頭。
- 4.每天在固定的時間就寢及起床：一日之計在於晨，不管前一晚睡得如何，於早晨固定時段起床。
- 5.床是睡覺的地方，請不要在床上看書、讀報或閱讀雜誌，臥室內不要放時鐘或手錶，可減少或緩和就寢時的焦慮，免得因常注意時間，讓焦慮增加，使入睡更困難。
- 6.適度、規律運動：睡前 5~6 小時運動 20 分鐘或在睡前 2~3 小時泡熱水澡 30 分鐘，有助熟睡延長。
- 7.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。
- 8.減少白天睡眠：若中午打盹，可促進或改善夜眠，則繼續維持此習慣，反之會影響夜眠則需改掉此習慣，但不管如何，白天的睡眠勿超過 1 小時。
- 9.正確地使用安眠藥：可先學習放鬆，再逐漸依醫師指示減少助眠藥物。切勿自行購買安眠藥服用，造成惡性循環。醫師會照個人體質及個別精神狀況，給予適合之藥物及相關治療，改善您的失眠問題。