

## 睡眠障礙

家庭醫學科

羅佑珍醫師

修訂：2017/07/01

## 衛教資訊

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868，03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院著作權所有，並保留一切權利

· 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息

語音掛號電話：03-5166516  
人工掛號電話：03-6118866  
週一~週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

王先生常睡不著、尤其睡著後常常作夢就嚇醒了，所以就算是很早就睡了，還是睡眠不足而起，一過中午就很疲勞，頭暈快暈倒，整個人都沒精神。您是否也為同樣的狀況所困擾呢？睡眠障礙在現代繁忙的生活中是一個常見的問題。

睡眠障礙的原因很多，可以分下面幾種狀況探討，包括：

1. 與精神疾病有關的睡眠障礙：焦慮、憂鬱、適應障礙常是睡眠障礙的

主因，而嚴重的精神病，如精神分裂症、躁鬱症等也常造成睡眠障礙。

2. **與身體疾病有關的睡眠障礙：** 最常見的是疼痛，如頭痛、胃痛、心絞痛、關節痛等，這些疼痛性的疾病常讓病人痛得睡不著，或半夜痛醒。心臟衰竭、呼吸道疾病、肥胖的病人則常因呼吸困難而醒來。甲狀腺功能異常、腎功能異常、巴金森氏症等疾病也常伴隨睡眠障礙。另外某些特殊的睡眠疾病，如睡眠呼吸中止症也是以睡眠障礙為主要表現。

3. **與藥物引起有關的失眠：** 常見的如酒精、含咖啡因的飲料、呼吸道擴張劑、類固醇、某些降血壓藥等。

4. **原發性失眠：** 除了前述因素外，有些人的失眠是找不出任何原因的，這一類稱之「原發性失眠」。

由此可知睡眠障礙的原因非常多，又因為睡眠障礙嚴重影響一個人的生活品質、學業工作、甚至人際關係，造成痛苦，所以應該要仔細找出病因，對症下藥，改善進而治療這個問題。現代醫學日新月異，不斷有新的藥物研發出來治療睡眠障礙。請不要灰心，來門診和醫師一起合作解決這個問題。

除了藥物之外，還有其他方式可以改善失眠喔！

## 1. 睡眠衛生:

- 睡眠時間要固定，定時上床與起床，即使在假期也不要改變
- 要是失眠了隔天也盡量不補眠，午睡只要小睡就好（約15分鐘），不要睡太久
- 枕頭棉被要舒適，避免一眼就看得到時鐘
- 減少噪音、光線、溫度的干擾，太熱太冷都會影響睡眠
- 避免過晚吃大餐，喝刺激性飲料(酒、茶及咖啡因飲料咖啡、可樂)、喝太多水和吸菸
- 要培養運動習慣，但避免睡前3-4小時內做劇烈運動，以免過度興奮而影響睡眠

## 2. 刺激控制

- 除了睡覺不在床上做其他的事，如看電視、滑手機等
- 如果躺床超過30分鐘還睡不著，可以離開臥室做些不刺激而單調的事，等到有睡意再上床

## 3. 限眠療法

- 確實記錄7~10天的睡眠日誌，之後每5~7天調整一次上床的時間
- 如果睡眠效率超過0.9，可以提前15分鐘上床；若是小於0.8，則延後15分鐘上床
- 先改善睡眠效率，再慢慢延長睡眠時間，但整體躺床時間不可以低於5

小時

#### 4. 放鬆治療法

- 漸進式肌肉放鬆法：閉上眼睛，手臂→面部→肩頸與胸口→腹部→雙腳
- 冥想法
- 腹式呼吸，鼻子吸氣，嘴巴吐氣
- 平常就要練習，習慣了睡前就比較容易進入放鬆狀態

#### 5. 認知治療法

- 改變對睡眠的錯誤認知
- 把心中的擔心在白天就說出來或寫下來，試著用另一個角度去看待，不要留到睡前才在煩惱
- 每天晚上我一定要睡八個小時才夠→睡眠是個人化的，不一定要睡滿8

小時

- 前一天睡不好，隔天我一定什麼事都無法做→就算前一天睡不好，我還是可以工作
- 我都這麼努力改變了，要是再睡不著就沒救了→改變需要時間，一步步設定合理的目標
- 上床後我一定要馬上睡著→一般正常人也平均半小時才睡得著

若持續有睡眠障礙可以找家庭醫學科醫師協助！