

睡眠衛教

睡眠衛生守則：

1. 睡眠的時間以能夠使次日覺得頭腦清晰，身體舒適為原則，但也不能睡太多，賴床會使睡眠變淺及睡眠中斷，定時就寢及起床，即使在假期或週末也勿改變太大。
2. 早上按時起床可以加強您身體的生理時鐘週期的穩定，使您能按時入睡，規律的作息時間，對睡眠有很大的幫助；規律的睡眠型態較能持久地改善睡眠品質。
3. 找出自己最適量的睡眠時數，每晚都睡得一樣長，因前一天睡得較長，會造成第二天難以入睡，就長遠來看，寧願睡得少也不要貪睡。
4. 保持床鋪及四周環境的舒適，臥室光線要恰到好處；噪音盡可能的去除；理想的寢室室溫應在 25°C 左右；床褥、毛毯要舒適；寬鬆舒服的就寢衣物；枕頭不宜太高…等。
5. 當情緒不好而無法入睡時，千萬不要躺在床上勉強入睡！建議您起床做些別的事但不要打電腦或看電視，到心情平穩，睏了、有睡意的時候再上床，睡覺前最好心無雜念。
6. 不要在床上做其他的活動，如看書報、看電視等；臥室及床只能用於睡眠！
7. 睡前時段建立一套常規儀式，諸如盥洗、卸妝保養、柔軟操、選擇性的聽音樂或閱讀等（最好別在床上，除非是失眠以前就有的習慣）每天行之來「醞釀」培養睡意。
8. 在熄燈準備入睡後，當感覺好一陣子（約二十分鐘）有睡不著的感覺出現時，必須離開臥室，可以從事一些寧靜而不費神的活動，等焦慮感淡去或睏倦感上昇時再回臥室躺床，同樣的步驟可重複施行。

影響睡眠的因素：

1. 每天有定量的運動可以幫助睡眠；但是晚上做太劇烈或刺激性的運動，則可能因筋骨酸痛而影響睡眠。
2. 長期抽菸影響睡眠，尤其是半夜醒抽菸，會使您難以再度入睡。
3. 喝酒雖然可以放鬆而較易入睡，但會使睡眠中斷且長期使用會上癮，故上床前勿飲用含酒精類的飲料。
4. 茶及咖啡因會影響睡眠，因此避免在睡前 4-6 小時飲用。
5. 避免進食太晚或太豐盛的晚餐，晚上也不要喝大量液體；飢餓可能影響睡眠，適量的宵夜或加糖的牛奶可能幫助入睡，因此您最好避免空肚子上床。
6. 入睡前一小時，建議您洗個熱水澡，如果輕音樂能使您放鬆的話，不妨用它來

幫助您入睡，悲傷及快節奏的音樂最好不要聽，因為它們會影響您的情緒。

7.在醫師的醫囑下，適時適量服用安眠藥，可以幫助睡眠；不適當的服藥，反而造成失眠，不宜自行增加劑量。