

認識睡眠疾患

人的一生有近三分之一的時間花在睡眠，好的睡眠與身心健康有密切的關係。睡眠出現障礙，不僅影響生活品質，更可能併發嚴重的身心疾病。

睡眠障礙，一般可分為三大類：

- 一、失眠：乃最常見的睡眠障礙，主要的症狀包括難以入睡、睡眠容易中斷或早醒、以及無法恢復精神的睡眠。如果每週平均出現超過三天以上，持續超過一個月，就算是慢性失眠，而需就醫治療。
- 二、嗜睡：與疲倦不同，出現嗜睡多眠症狀的人，怎樣睡也睡不飽，而且很容易在看電視、開會、上課、跟人說話甚至開車的情境下不自覺的墜入夢鄉，呼呼大睡。許多睡眠及身體疾病都可能引起嗜睡，需要進一步診治。
- 三、類睡：包括所有睡眠中會出現奇特行為動作的睡眠疾病，包括夢遊、夜驚、夢靨甚至俗稱鬼壓床的睡眠癱瘓。若頻繁出現，也需請醫師評估診治。

睡眠出了問題，不僅僅是症狀治療就好，更需要排除可能的身心疾病，才可對症下藥。而維護良好的睡眠，則須做到下列的**睡眠保健原則**：

- **維持固定的作息時間表**，在規律的時間起床、進食、服藥、做事及活動，有助於體內生理時鐘的順利運作。不規律的作息時間會使睡眠問題惡化。
- **建立放鬆的睡前儀式**，千萬不要急就章急著逼自己入睡，或在床上焦急的等睡神。
- **規律的運動**有益健康，但避免在睡覺前兩小時以內有激烈運動。
- 睡前激烈運動、規劃隔天的行程、或費神的用腦都會增加警醒程度，使入睡困難。
- 咖啡因和尼古丁都會刺激腦神經，影響睡眠。咖啡因作用時間不算短，有睡眠障礙者**不宜在中午過後飲用咖啡因含量高的飲料**。
- 少量飲酒或許有助入睡，但會增加作夢或半夜醒來的機會。**睡前兩小時應避免飲酒**，特別是有服用助眠藥物者，不可併用酒精性飲料。
- **通風的睡眠環境**有助於較佳的睡眠品質。保持臥室黑暗，減少光線刺激，睡眠也會更安穩。
- **過長的午睡**會惡化睡眠。白天保持清醒可以增加晚上睡著的慾望。
- **睡前吃些小甜點**有時有助睡眠，但太甜或熱量太高的食物會妨礙入睡。睡前喝太多水也會因夜尿打斷睡眠。

資料來源：Lippincott Williams & Wilkins (1998). *Kaplan and Sadocks Synopsis of Psychiatry 8th Edition*. New York.

◎雙和醫院精神科關心您

護理部 編印

諮詢電話 22490088 轉 2819、79201