

北醫附醫睡眠中心徐上富醫師告訴您如何養成睡眠好習慣，讓你一夜好眠！

失眠症是指不易入睡（躺床後無法入睡的時間超過 30 分鐘）、入睡後易醒、過早清醒且無法再入睡，或兼具上述兩種以上的情形。它可以是一種慢性疾病，失眠者常會在白天時感覺疲倦，且經常會影響到工作效率與情緒。你有這樣的困擾嗎？

在臺灣，根據睡眠醫學會的統計資料，每年有 700 萬人曾經失眠，其中 250 萬人是長期失眠，平均每 10 人就有 1 人深受失眠的困擾。其中，女性的比例又比男性高，老年人的比例也比年輕人高。有許多狀況都會導致長期失眠，簡單地可將其分為三大類。

1.原發性失眠：指不是由其他精神、身體疾病、藥物或物質使用，或其他特定的睡眠疾患所引發的失眠。

2.次發性失眠：可再細分為二，身體疾病引起的失眠及精神疾病相關的失眠，前者如五十肩造成肩膀疼痛，因而導致夜間難以入睡；後者如憂鬱症、焦慮症等。

3.因其他睡眠障礙所引起之失眠：例如輪班型工作者經常會有日夜節律睡眠障礙，簡單地說就是生理時鐘大亂，進而導致失眠；又或是睡眠呼吸中止症患者，常因為夜間缺氧而易醒，且睡眠品質不佳。因此，並非所有的失眠都需要服用安眠藥，不同的病因應該要有不同的處置。【右圖：北醫附醫睡眠中心檢查室徐上富主任】



完整的失眠治療應考慮藥物與非藥物二個層面。非藥物方面的治療主要就是認知行為治療。首先，許多人對失眠有錯誤思維，如今晚也許我有可能還是會睡不著，但那絕對不是世界末日。接著，你需要開始養成一些關於睡眠的好習慣：

- 1.除了睡覺或性生活，其他時間不要待在床上。
- 2.有睡意時再去床上躺。
- 3.30 分鐘內無法入睡時，請先離開床上，直到有睡意時再回到床上，一夜可來回重複數次。
- 4.設定鬧鐘，每天在固定的早上時間起床。
- 5.避免過長的午睡，午睡時間最好不要超過 30 分鐘。
- 6.避免睡前大量飲食與飲酒。
- 7.避免中午過後飲用含咖啡因的飲品。

8.避免就寢前 3 小時運動。



除了睡眠的好習慣，好的睡眠環境也相當重要，入睡時應儘量避免不必要的光線在臥室中出現。安靜的睡眠環境也很重要，若無法有效改善噪音干擾，可嘗試以舒適的耳塞來協助降低噪音。而臥室的溫度保持在 20～23°C 最適合睡覺（最適宜的溫度因個人的體質、年齡和性別而有所不同）。

若是上述這些好習慣與好的環境還是無法讓你順利入睡，躺在床上時依舊想東想西，感覺焦慮，那不妨試著睡前做些放鬆練習，例如：冥想或腹式呼吸等。又或者拿出紙筆，將明天的待辦事項、腦中擔心或煩惱的事寫下，並放在起床後一定會看到的地方，你將發現在寫的過程中，焦慮就默默地從腦中轉移到了紙上。若是嘗試過了所有非藥物治療，依舊飽受失眠所苦，及時地尋求睡眠科或精神科醫師的專業幫忙，會是一個聰明的決定。【左圖：好的睡眠環境跟好的睡眠習慣都很重要】

（文/徐上富，北醫附醫睡眠中心檢查室主任）