

## 新國民醫院提醒，「失眠症自我評估法」若有兩項以上即需要與醫生討論

失眠的成因有許多種，不管是身體不適或是環境、精神因素等造成，新國民醫院神經科柯子翔醫師都建議，民眾可以先養成書寫睡眠日誌的習慣，並將 1~2 週睡眠期間所出現的不尋常行為，如夢魘、夜驚、夢遊、磨牙或恐慌等記錄下來。



詳細的睡眠日誌是找出失眠最好方法，也是治療選擇的最佳依據。倘若需要較為客觀的臨床指標，可以進行睡眠生理檢查法，排除特殊的睡眠疾病，協助瞭解個人的睡眠生理動態，並提供具體的數據進行判斷。

如果民眾沒有辦法執行上述的建議，新國民醫院也提供民眾自我評估的方法，並根據過去 4 週的睡眠狀況評估是否有

下列症狀？若有 2 個或 2 個以上的答案是常常如此的話，建議和醫師討論睡眠狀況與治療方式。【左圖：新國民醫院神經科柯子翔醫師都建議民眾可以先養成書寫睡眠日誌的習慣】

- 有入睡困難的情形。
- 需要超過 1 個小時以上才能睡著。
- 夜間會醒來 3 次以上。
- 夜間醒來，要 30 分鐘以上才能入睡。
- 早上會太早醒來。
- 擔心不能睡好。
- 會喝酒幫助入睡。
- 躺床時，腿部會有不安寧或是抽動的感覺。
- 早上會起不來。【右圖：睡眠讓人在白天覺得疲乏】
- 醒來時仍然感覺疲倦。
- 睡眠無法讓我感到精神飽滿甦醒。
- 雖然躺床的時間夠長，卻未得到足夠的睡眠。
- 睡眠讓我在白天覺得疲乏。



有些民眾會使用安眠藥物進行治療，但是新國民醫院建議民眾，除了藥物治療之外，更需配合睡眠衛生原則或非藥物治療，保持最低的有效劑量以及不影響白天功能為主。而非藥物治療從建立足夠的睡眠衛生開始。以認知行為治療為主，包括：良好的睡眠衛生習慣、放鬆緩和的活動及正確的睡眠認知。

最後，要提醒民眾日常就要培養良好睡眠衛生習慣，養成規律的睡眠作息，固定每天就寢及起床時間。然後睡前避免看藍光如手機、電腦螢幕，以及抽菸、吃得太飽或喝太多飲料之外，更應避免在睡前 4 小時內劇烈運動。若民眾有服用安眠、鎮靜等藥物，則需按照醫師的指示服用，防止成癮問題的發生。（文/新國民醫院）