

淺談失眠

家庭醫學科 陳羽璇醫師

睡不著、睡不好的經驗，許多人都有過，甚至有些人正處於夜夜失眠的困境。睡眠是人的基本需求之一，好品質的睡眠讓人腦筋清醒精神愉快、精神愉快。而長時間的睡眠不足會讓人煩躁易怒、焦慮不安、記憶力變差等。現代人常見失眠原因包括：生活或工作上壓力、不良睡眠習慣、時差、食物或藥物及其他內科疾病引起等等。臨床上常見失眠型態為兩大類：

- 入睡困難型：躺在床上，輾轉反側，往往一兩個小時才能睡著。病患常會抱怨無法順利入睡，即使身心俱疲，但是腦中依然思緒紛亂，無法順利入睡。緊張、焦慮、或身體不舒服引起的失眠常屬此型，容易出現在年紀較輕，為工作事業打拼的世代裡。
- 睡眠維持困難型：睡得不安穩，時睡時醒，醒過來就難以入睡，甚至半夜醒來就未再闔眼。通常患者醒來後，會伴隨惡劣的心情，好像只有自己醒著，大家都還在睡的孤獨心情。憂鬱、身體疾病引起的失眠常屬此型。

如果一個星期超過三天，持續一個月以上，建議就醫尋找原因及治療方法。

有心，才能戰勝失眠

台灣就醫方便且就醫費用低廉，常可見到大量、多種、長期服用安眠藥者。

為了避免成藥物依賴或過度使用，最重要的是要培養良好的睡眠衛生習慣：

- 規則之作息，固定每天就寢及起床的時間，假日也一樣。無論當晚睡了多久，第二天仍要固定時間起床。
- 不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍然睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡了再上床。
- 嚴格限制在床上的時間，白天盡量不要躺床及午睡，只有在晚上想睡的時候才上床睡覺。
- 維持舒適的睡眠環境：適當室溫、燈光、少噪音 (可使用耳塞、眼罩等工具)及舒適床墊、合適的枕頭。
- 臥房只能作為睡眠的場所，不要看電視、打電話、工作、討論事情。
- 中午過後避免食用含咖啡因的食物，以免精神亢奮干擾睡眠。
- 每日應規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心之活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及瑜珈，切忌睡前劇烈活動。睡前可以洗個澡，聽一點輕音樂
- 每日應有規律及充滿活力之生活，積極參與社交活動。
- 利用肌肉放鬆訓練、自我催眠訓練來放鬆心情和肌肉。
- 就寢前 1 至 2 小時避免喝太多水，上床前小便排空膀胱，以免半夜因尿意而被喚醒，影響睡眠。

別怕安眠藥

很多人因為擔心安眠藥會傷身體，並因此排斥吃藥。

安眠藥到底會不會傷身體，很難定義。例如，因為焦慮而失眠，刺激交感神經系統，使得心跳加快血壓升高等問題，長期下來會損害心血管功能。而給予苯二氮平類安眠藥物後可以改善焦慮失眠的情形，對這些器官有保護作用;但是苯二氮平類安眠藥物卻可能造成記憶減退的問題-因此這樣藥物到底是否會傷身體呢？但倘若堅持不吃藥，結果卻是長時間的失眠，這樣對身體健康就比較好嗎？

服用安眠藥物有其使用原則：

- 首先應排除內、外、精神科疾病引起者，須對症下藥，除去病因。
- 使用安眠藥物必須經過醫師評估，切勿自行購買。
- 用藥期間應遵從醫師指示，不應自行調藥或停藥。
- 以最低劑量治療，間歇性給藥，漸進減量之後停藥
- 用藥請勿併用酒類飲料。
- 對短期失眠但已影響生活者: 可短時期用藥，等睡眠改善再慢慢減藥即可。
- 對慢性失眠患者: 安眠藥可能必須先使用一段時間使睡眠改善，在這段用藥期間必須要自我訓練，以養成良好的睡眠習慣及一些非藥物的方法如肌肉鬆弛，呼吸訓練，行為治療，每天 適當的運動等，來預防以後不服藥時失眠的發生。

而對於已長期服用安眠藥或抗焦慮的藥物的人，如果突然停用安眠藥，可能會出現戒斷症狀，例如多夢，焦慮、手汗、呼吸急促，甚至有少數人會出現胃痛、胃痙攣、癲癇發作等情形。建議應與醫師討論如何由減藥到戒除這類藥物的使用。重點在於，安眠藥原則上只適合短期使用，正確使用安眠藥才能有效助眠，且避免安眠藥成癮。有效的生活調適與運動，才是解決失眠的最好方法。