

失眠一定要靠安眠藥嗎？

失眠一定要靠安眠藥嗎？不一定

失眠的原因非常多，在使用助眠藥物之前，除了一定要先評估清楚真正的原因在哪裡之外，還要清楚自己是不是已經有了良好的睡眠習慣；就算要開始或短時間使用藥物，也一定要有良好的睡眠習慣，才不至於要長期使用藥物。

良好的睡眠習慣包括：

日常作息

- ★規律的作息-每天固定時間起床、每天定時進食。
- ★規律運動-睡前兩小時前。
- ★設限躺在床上的時間：避免過長的午睡-除非有證據顯示午睡可改善夜眠。
- ★飲食：避免中樞神經刺激物-咖啡因、尼古丁、飲酒。

睡眠環境

- ★合適的睡眠環境
通風、避免光線
刺激

睡前預備

- ★睡前放鬆
泡熱水澡，約二十分鐘
溫牛奶，但避免攝取太多水分小點心，
但避免睡前大餐或甜食閱讀
不可看電視
避免規劃隔天的行程
避免費神的用腦

~恩主公醫院關心您~