



睡眠障礙

114.06.10 審閱

睡眠最主要的功能是恢復一日活動後所耗體能及調整個人情緒、行為及認知記憶，當一個人因睡眠中斷而感到不適或影響到生活作息，稱之為睡眠障礙；一般來說成人每天需要六到八個小時的睡眠，但會因為體質不同而導致睡眠的需求因人而異。

一、睡眠障礙定義：當個體睡眠被中斷，並且感到身體不適或者影響到生活作息就可定義為睡眠障礙，且發生時間連續長達一個月以上及程度足以造成主觀的疲累、焦慮，或客觀的工作率下降、角色功能損傷等。

二、常見的失眠型態：入睡困難、無法熟睡、多夢易醒、早起型。

三、常見失眠原因：壓力大、焦慮、身體症狀(疼痛、咳嗽)、環境(溫度、濕度、光線、噪音)、藥物副作用(咖啡因、類固醇)、輪班或出國造成時差不適應等。

四、幫助睡眠的方法

(一) 就寢前避免劇烈運動。

(二) 提供舒適的環境，協助入睡。

(三) 減少進食刺激性食物或中午過後少喝含咖啡因的飲料。

(四) 食用助眠食物，如：香蕉、牛奶、糙米、芝麻等。

(五) 鼓勵多於白天活動，減少臥床，增加白天的活動量。

(六) 睡前可藉由睡前儀式協助入睡，如：可以泡溫熱水澡約 10~15 分鐘，放鬆心情、睡前喝熱牛奶、聽柔和音樂，以及利用放鬆技巧入睡。

(七) 生活作息要規律：保持規律而固定的就寢及起床時間。

(八) 避免在床上做非睡眠之事務，如：看書、吃東西及看 3C 產品。

五、如果前述方式皆無法入睡，則可尋求專業醫療人員協助，改善睡眠障礙問題。