

## (一) 什麼是失眠

所謂失眠是指個人主觀覺得睡不飽或睡不好。失眠症的診斷須具備以下三條件:(一)在入睡或維持足夠時間的持續睡眠上有困難;(二)無法從睡眠獲得消除疲勞或恢復精力的效果;(三)一週至少三次,持續至少常長達一個月。因此一般失眠困擾時間少於一個月的,稱之為短暫性失眠。



## (二) 失眠的原因

- 1.壓力因素:接觸新的環境或不熟悉的人、事、物。
- 2.心理因素:情緒高昂、焦慮、害怕或擔心。
- 3.環境因素:太吵、太亮。
- 4.身體疾病:疼痛、呼吸道疾病、內分泌失調、胃或十二指腸潰瘍、精神疾病或物質濫用等。
- 5.飲食習慣:晚餐吃太飽、吃刺激性或含咖啡因的食物、空腹入睡。
- 6.作息習慣改變或睡眠時間不規則。
- 7.藥物副作用。

## (三) 避免失眠的方法

- 1.保持正常生活作息。
- 2.下午4:00後,避免食用刺激性食物;如:咖啡、可樂、茶、酒等。
- 3.每天規律及適度的運動。
- 4.睡前可做溫和或放鬆身心的活動如:腹式呼吸法、肌肉放鬆法等可幫助睡眠。
- 5.睡前泡熱水澡,穿著舒適寬鬆衣服。
- 6.安排舒適的睡覺環境,臥室溫度得宜,可適當使用眼罩或耳塞。
- 7.睡前1小時不要在臥室內看電視、飲食及激烈運動。
- 8.午睡不要超過一小時或傍晚

時睡覺。

- 9.當情緒不好而無法入睡時，千萬不要躺在床上勉強入睡，可先做不費心神的事，直到有睡意時再上床。
- 10.仍無法改善時，請尋找身心科醫師協助。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢!

參考資料:

台中榮民總醫院嘉義分院(2018, 10月29日)·失眠衛教·  
<https://is.gd/uRHPSK>

高雄榮民總醫院(2021, 9月17日)·了解失眠·  
<https://is.gd/yuho32>

# 失眠怎麼辦



取自 <https://kknews.cc/health/3j9evra.html>

高雄榮民總醫院屏東分院

護理部關心您

電話：08-7704115 轉 **81865**

2015.08.28 訂定

2021.09.28 三修