

高雄榮民總醫院臺南分院

認識失眠



一、前言

每個人幾乎都有失眠睡不著的經驗，白天精神萎靡，注意力不集中，情緒煩躁不安；甚至到了傍晚時分，又開始擔心夜裡輾轉反側難眠。失眠究竟要不要緊？能不能治好？幾乎所有的人都很關心。

二、症狀

首先，失眠必須和正常睡得著的人有所區別，失眠病患通常會抱怨白天心情煩躁緊張，或者昏昏欲睡，正常睡得著的人白天絲毫不受影響。此外，隨著年紀增長，睡眠時數及睡眠深度也會改變，睡眠品質會變差，這是正常的生理改變，倒未必非得接受治療。

三、原因

動脈阻塞患者，夜裡會因為胸痛、胸悶而醒來；手術後的病人會由於傷口疼痛難受，無法入睡。一般而言，隨著身體症狀改善，睡眠的問題可自動地緩解。而嚴重的精神疾病，譬如精神分裂病、嚴重憂鬱病、躁鬱病，在急性發作或發作前期，病人常有睡眠的問題，通常要配合精神藥物甚或住院治療，而不單處理失眠症狀。

極度的興奮、哀傷或煩惱，也會影響睡眠，譬如心愛的人生病住院，甚至死亡，任何人都無法高枕無憂，不過當這些煩惱壓力的來源，隨著時間逐漸淡化，睡眠型態也會隨著改善。

酒精、茶、咖啡以及其他對中樞有刺激的藥物，也會造成失眠。平時有喝茶、喝咖啡的習慣，儘量避免在晚餐之後飲用這些飲料。

住家環境過於吵雜，譬如住在大馬路旁，車水馬龍、噪音吵雜，也會造成失眠。只有改善住家環境，例如窗戶改成雙層玻璃，要不然只有遷移至他處。

某些人經常商務旅行，搭乘飛機至遠方，由於時空遷移，個人的作息因為晝夜的改變，一時無法調整，通常經過幾天的調整，失眠的問題可逐漸的改善。此外，有些人因工作需要而輪值三班制，換班時也會因一時無法適應新的作息表而睡不著。

四、治療

失眠的治療，最重要的是針對失眠的原因著手，譬如身體或精神疾患合併睡眠障礙，就必須先治療這些疾病。

因為喝茶、喝咖啡、喝酒影響睡眠，晚餐後就得避免服用這些飲料。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 M042