

## 睡眠醫學中心



中國醫藥大學附設醫院  
CHINA MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

SLEEP MEDICINE CENTER

# 沈睡中的秘密 睡眠中心破解有方

文／睡眠醫學中心 組長 黃春森·負責醫師 杭良文

**您** 昨晚睡得好嗎？是否經常輾轉難眠、無法入睡？是否鼾聲如雷，枕邊人老是被您吵醒？是否白天呵欠連連，納悶著為何怎麼睡都睡不飽？

當有上述睡眠問題困擾著您，歡迎尋求睡眠醫學中心的協助。

## 一所全方位的睡眠中心

本院於民國89年設置睡眠呼吸檢查室，96年為服務更多病患，並提供優質及溫馨舒適的環境，成立睡眠醫學中心，由原本的3床擴增為8床，位置也由第二醫療大樓搬遷至美德醫療大樓；同時開辦睡眠門診，



杭良文醫師與黃春森組長（右）（攝影／盧秀禎）

經由醫師詳細問診，評估病人是否需要接受睡眠檢查或轉介其他專科，藉著全方位的睡眠診斷及後續治療，幫助病患改善惱人的睡眠困擾，提升生活品質。

睡眠中心的組成，結合了胸腔科、神經科、精神科、耳鼻喉科、牙科、心臟科、小兒科、復健科與家醫科，利用先進儀器，檢測各種睡眠相關的問題，提供多元而完善的治療方式，以及人性化的照護。病患接受睡眠檢查後約10天，回診看檢查報告，並由醫療團隊視情況進行後續治療及追蹤。

### 一個優質化的醫療團隊

睡眠中心為睡眠障礙患者安排的特別門診，看診醫師除筆者之外，還有邱國樑醫師、梁信杰醫師、黃介良醫師和呂宗達醫師，提供全方位診斷治療服務。此外，本中心特別聘請有多年臨床實務經驗的資深睡眠心理專家陳昌偉心理師至本院服務，心理師門診時間為每週一上午9時至下午5時，自費治療項目包括睡眠異常評估、失眠個別認知行為治療、失眠團體治療課程、失眠治療療效評估及睡眠記錄檢查等，心理師會依照個案的睡眠問題，做出適合的治療建議，歡迎多加利用。

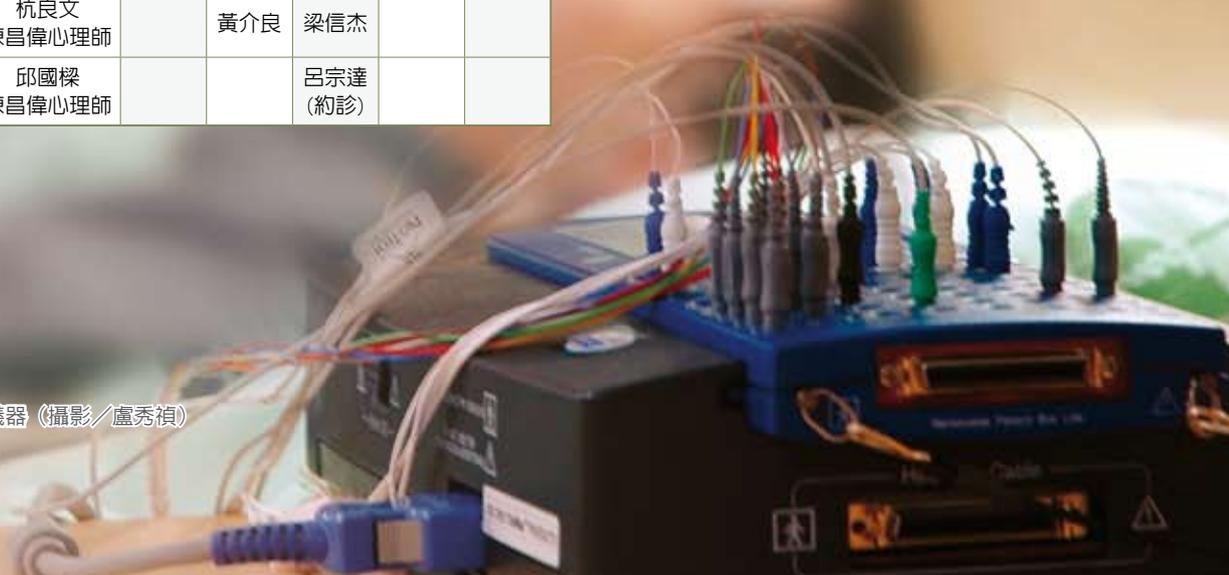
睡眠中心門診							
時段	診間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	751	杭良文 陳昌偉心理師		黃介良	梁信杰		
下午	751	邱國樑 陳昌偉心理師			呂宗達 (約診)		

### 什麼人需要睡眠檢查？

睡眠多項生理檢查 (Polysomnography) 為睡眠中心主要的檢查項目，可協助了解病患於睡眠時的各項生理狀況，包括腦電圖、眼電圖、肌電圖、呼吸氣流偵測、呼吸動作偵測、脈衝血氧分析、腿部肌電圖、打鼾聲麥克風、心電圖、睡眠體位、影像量測等，這些都是醫師診斷時的重要數據。

睡眠檢查為健保給付項目，病患不需額外負擔檢查費用。通常有嚴重打鼾、懷疑有睡眠呼吸中止、白天嗜睡或過眠、腿部抽動、睡眠中行為異常等情況發生時，醫師都會建議安排睡眠檢查。關心自己睡眠品質，希望了解自己夜間睡眠情形者，亦可自費接受睡眠健檢。

睡眠檢測所用儀器 (攝影/盧秀禎)





這就是我們的睡眠中心（攝影／盧秀禎）

### 睡眠檢查有哪些程序？

1. 欲接受睡眠檢查者，須先經由門診醫師評估，開立檢查申請單，進行電腦排檢，安排檢查日期和時間。
2. 檢查報到時間依個人睡眠習慣分為晚上9時30分、10時和10時30分。檢查當天報到後，技術人員會先介紹檢查環境及流程，測量身高、體重及血壓，了解病患睡眠問題，協助填寫夜間問卷，上完洗手間後，開始進行電極與訊號線的黏貼，訊號校正後即開始一整晚的記錄。
3. 病患睡到隔天早上6時左右，工作人員即陸續叫醒病患，測量醒後血壓及填寫晨間問卷，檢查即結束。

（本中心均為一人一間含衛浴的套房式檢查室，並附有陪客床，方便年長者、幼兒、行動不便者的家人或看護陪伴與照顧。）

### 檢查時該注意哪些事？

1. 來檢查前須將頭髮洗乾淨吹乾，禁止使用髮膠、髮油。男生請刮鬍子，尤其是下巴處。
2. 請自備寬鬆衣物，如睡衣、運動服、短褲等，以方便入睡。
3. 檢查當天，中午以後禁喝茶、咖啡、酒、可樂等提神飲料。
4. 檢查當天，中午不要睡午覺，其他作息維持原來的步調。
5. 有服用慢性病藥物的患者，如高血壓、糖尿病等，請遵守原來的醫囑照常服用，不要停藥。  
有服用安眠藥、鎮靜劑習慣的患者，請先告知門診醫師開藥，並於當晚帶來檢查室。若服用利尿劑，應選擇在白天服用，以免影響夜間的檢查。
6. 請攜帶健保卡，近視或老花眼者請攜帶眼鏡，以便填寫資料及問卷。
7. 檢查室備有寢具，如果您習慣睡較高較硬的枕頭，可自行攜帶。
8. 檢查過程不需家屬陪伴，我們有技術人員在檢查室整夜值班。
9. 半夜常常起來喝水的人可自備小瓶礦泉水，早上要直接去上班者，可攜帶盥洗用具前來。
10. 若無法按約定時間做檢查，請提前與我們聯絡，04-22062121轉分機1781，以便取消或重新排檢。我們的上班時間從晚上9時30分至翌日下午5時。

睡眠檢查不具任何侵入性，不會痛，無特別感覺，請您安心。大約兩星期後，可回門診看檢查報告。

### 萬一需要用呼吸器治療…

本中心有堅強的醫師團隊及完善的儀器設備，整合相關科別，是一個跨領域、多科整合的檢查治療中心，病患只要認定這個窗口，不必在各科間往返，即可得到完整的照顧。

診斷確定有睡眠呼吸中止症的病患，若需接受呼吸器治療，本中心準備了多家知名廠牌的多款陽壓呼吸輔助器租賃及選購服務，並持續追蹤治療情況，隨時提供各項衛教指導與醫療照護，解決您的睡眠問題，讓您睡得更健康。☺



睡眠中心門診 (攝影/盧秀禎)



檢測睡眠狀況的套房 (攝影/盧秀禎)