



揮別失眠夜

文／精神醫學部 醫師 蕭宇廷·藥劑部 藥師 姚淑惠
臨床營養科 營養師 翁毓璐

林先生是一位七十多歲的退休公務員，與太太同住，沒有子女。他自述以前是一位熱愛工作及大自然，注重養生，喜歡交友的人，沒有特殊的身體疾病，60歲那年退休。

他身材適中，穿著整齊的襯衫，步伐敏捷地走入診間，但神情略帶焦慮。他一坐下來就說：「醫師，我有一些問題想請問…」從袋子裡拿出幾包藥，接著說：「我吃這藥已經吃了5個星期，我很怕會變成習慣性。」原來他以前的睡眠很規律，晚上9點睡到翌晨6點，睡眠品質也很好，但是從半年前開始變得不容易入睡，總要在床上躺兩三個小時才能睡著。由於他一入夜就擔心今天是不是又要數羊了，所以即使還沒睡意，也會提前上床「準備」，有時甚至8點便就寢，卻拖到11點才睡著。

此外，他的睡眠很淺，很容易中斷，經常大清早5點就醒來。由於晚上睡不好，白天的精神比較差，中午會設法休息一兩個小時，同樣是睡不著，這使得他更加焦慮。

5週之前，他去診所看了身心科醫師，醫師開給他一些消除焦慮和助眠的藥物，他擔心會對藥物產生依賴性，所以自行將藥物減半服用。雖然服藥之後，睡眠狀況較為改善，但他每天除了擔心失眠，又增加了對藥物的憂慮。

問起他的生活安排，他說，他每天早上會去公園做晨操，不抽菸不喝酒，偶而和鄰居朋友泡泡茶、聊聊天。他也透露，因為沒有小孩，1年來，他常常會想到萬一哪天發生什麼事，誰來照顧他和太太。

進一步瞭解之後，得知他是一位做事一板一眼，容易緊張的人，在排除其他可能影響睡眠的問題之後，醫師對他做了一些關於睡眠的衛教與藥物諮詢，他離開診間時，焦慮程度已略有改善。

造成失眠的身心因素

失眠是指連續1個月以上入睡或維持睡眠發生障礙，或是覺得睡不飽，這是最常見的睡眠問題，成人1年的發生率約30-45%。造成失眠的原因在生理方面包括身體不適、疼痛、睡眠呼吸中止症、飲食問題、內分泌代謝問題、中樞神經問題、喝酒或含攝取含咖啡因飲、使用其他會影響睡眠的物質等，以及藥物的副作用；在精神方面，包括焦慮、憂鬱、創傷後壓力疾患與睡眠周期相關疾病，或是環境的改變等。此外，有一些是找不到特定原因的原發性失眠。

用藥助眠的應守準則

一旦失眠，有些人會以喝酒的方式協助入睡，有些人會自行買藥解決，有些人是拿



親戚朋友正在服用的藥來吃，這些方式都不正確。當睡眠開始出現障礙，往往只是冰山一角，潛在的問題可能更多，最好的方法還是找醫師評估及治療。

在相關藥物的使用上，抗焦慮藥物有解除焦慮、鬆弛肌肉與幫助睡眠的功效，長期規律服用可穩定情緒。助眠藥物可改善睡眠困難，常用者有悠樂丁（Eurodin）、使帝諾斯（Stilnox）等，可能的副作用包括嗜睡、疲倦感，年長者服用後可能會步伐不穩，因此下床活動時必須格外小心以免跌倒。

服用這些藥物應切實遵照醫囑，由於長期服用會產生耐受性，突然停藥將引發戒斷症狀，所以若要減藥應以逐漸減量方式來進行；若須增加藥量，也必須與醫師充分的討論，不可自作主張，才能避免副作用。

一夜好眠的生活指南

- 1.適度的運動可以讓身心放鬆，減少作夢，提升睡眠品質，但在睡覺前不可做劇烈運動。
- 2.睡眠時間固定，不要因為怕睡眠不夠而在還沒睡意時就躺在床上；如果睡不著，也不要硬逼自己躺在床上，否則會更加無法放鬆。等到有了睡意再上床，萬一躺了30分鐘還是睡不著，應該離開床鋪或離開房間，選擇一些靜態的活動，例如看書、聽音樂等，設法轉移對睡眠的焦慮，此時千萬不要做一些會

讓人越來越有精神或越來越煩躁的動作。等到睡意滋生再躺回床上，還是睡不著就再起床，此舉會讓自己放鬆且增加睡意。

- 3.減少睡眠環境的變動，臥室環境宜單純，並減少溫度、聲音與光線的刺激。
- 4.避免在白天或傍晚睡覺。
- 5.每個人每天需要的睡眠時間未必相同，只要一覺醒來的隔天還有精神工作，就表示你有一定的睡眠品質，所以無須過度擔憂。

就寢前的飲食禁忌

- 1.避免攝取含酒精及咖啡因的食物，例如茶葉、咖啡、可樂、巧克力等。喝酒雖可幫助入睡，卻會使得睡眠容易中斷，無法進入深度睡眠；咖啡因會促使腎上腺過度活動而影響睡眠。
- 2.睡前避免攝取添加了刺激性調味品的食物，薑、蔥、蒜等調味食材有興奮神經的效果，晚上要少吃。
- 3.餓著肚子上床會干擾睡眠，若有必要，睡前可以酌量吃些小點心，但不可吃得太豐盛，否則會對腸胃系統造成壓力，因為不舒服反而更難入睡。

失眠是一個惱人的問題，有時什麼方法都試過了，失眠症狀仍無法立即改善，此時更需要發揮耐心，只要配合醫師的治療與生活作息的調整，輕鬆好眠非夢事。☺