



睡不著好難受？教你 8 招改善睡眠的技巧

09
2024

▶ 睡眠障礙的定義

▶ 改善睡眠障礙的方法

職安 e 訊

在門診裡，最普遍遇到的問題之一就是失眠。大多數人的『失眠症』是屬於次發性的，也就是由其他身心健康問題所導致。只有大約不到 10% 的人是因為找不到任何明顯原因才出現的『原發性失眠症』。

什麼是睡眠障礙？

睡眠障礙的定義包括下列兩項：

1. 發生時間連續且長達1個月以上
2. 嚴重程度已造成主觀的影響，如疲累、焦慮；或客觀的影響，如工作效率下降。



值得注意的是，失眠是有病程進展的，確診失眠必須還要有延續時間的條件，一般而言，每個星期 7 天中要有 **3 天** 睡眠出現這些情況，或是失眠會 **連續 1 個月**，這才算是明確的睡眠障礙。

睡眠障礙的症狀

入睡困難

擔心會失眠，焦慮緊張、胡思亂想、坐立不安，焦慮症患者最常見。

淺眠易醒

睡眠很淺，一點點聲響或光線就醒來。

睡眠品質不佳

主觀地認為睡不好，不能熟睡或頻頻做夢，或是雖然有睡覺，卻仍然沒有精神。

過早醒來

半夜醒來，輾轉反側，難以成眠，在憂鬱症患者常見。

睡眠障礙的原因有哪些？

1. 緊張、焦慮、憂鬱、適應障礙、嚴重精神病(思覺失調症、躁鬱症)或身體不適。
2. 憂鬱、疼痛性疾病，如：類風濕關節炎、頭痛、胃痛、心絞痛、關節痛...等，常讓人痛得睡不著或半夜痛醒。
3. 甲狀腺功能異常、腎功能異常、巴金森氏症、腦部退化性疾病的病人會伴隨失眠。
4. 阻塞性睡眠呼吸暫停，如：嚴重鼻塞、扁桃腺肥大症、鼻咽部腺體腫大，而阻塞上呼吸道造成氣流受阻，發出極大鼾聲。
5. 中樞性睡眠呼吸暫停，如：高血壓、心血管疾病、肥胖症或中樞神經系統障礙而影響呼吸順暢度。
6. 藥物、食物引起的失眠：含有酒精、咖啡因等刺激性飲料、呼吸道擴張劑、類固醇、部分降血壓藥。



改善睡眠的 8 大技巧

維持規則作息

1

每日按時入睡及起床。

不要強迫自己入睡

2

若躺在床上超過 30 分鐘仍睡不著，就起床做些溫和的活動，直到想睡再上床。

嚴格限制在床上的時間

3

白天不要碰床，晚上想睡才上床睡覺；避免把床或臥房做為看電視、打電話等場所。

維持舒適睡眠環境

4

如適當室溫、燈光、減少噪音及舒適床墊。

晚餐後避免菸酒咖啡

5

晚餐後避免咖啡、茶、可樂、酒及吸菸。

避免夜間頻尿

6

晚餐後少喝水及飲料。

睡前適量小點心

7

睡前適量小點心有助睡眠，但不宜吃太飽。

每日規律運動

8

睡前宜做溫和及放鬆身心的活動，如泡熱水澡、肌肉鬆弛及呼吸運動，切忌睡前劇烈活動。

博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

有良好的睡眠品質對於維持身心健康是非常重要的，藉由良好的睡眠也讓身體充份得到休息、修復與充電，調節一整天下來的疲憊，在睡前給自己約一小時的放鬆時間，將寢室燈光調暗，並將溫度調整涼爽一點，更有利於身體放鬆，藉著營造好的睡眠環境，幫助自己一夜好眠，睡得好，心情和身體自然也會好。如果有睡不著的困擾，不妨嘗試看看上述的方式，若還是沒有改善則建議可尋求專業醫師的協助，避免自行服用安眠藥物哦！

